RIZA
OTTOBRE 2017 PERIODICO MENSILE
ISSN 2465-3470 (ON LINE)
N.101

SALUTE NATURALE EXTRA

OGNI MESE UNA CURA VINCENTE

IL MINERALE PIÙ EFFICACE PER PERDERE PESO IN AUTUNNO

Il magico magnesio ti fa dimagrire subito

Prendilo adesso! Sgonfi la pancia, elimini grasso e ritenzione

FUNZIONA IN 7 GIORNI

Riattiva il tuo metabolismo e blocca il centro della fame

È ANCHE IL MIGLIOR ALLEATO DELLA TUA SALUTE

Previene ictus, infarto e contrasta l'ipertensione

Favorisce la digestione, rigenera il colon e combatte la stipsi

Cura i dolori muscolari e le infiammazioni senza effetti collaterali

DISPOSITIVO MEDICO CE

BIODISPONIBILITA' 98%

MAGNESIO SUPERIORE COLLOIDALE Plus

SPRAY 100ml 1000 ppm

P.P. 19,90 €

CARENZA DI MAGNESIO?

1. CRAMPI
2. STANCHEZZA
3. DOLORI MUSCOLARI
4. DISTURBI DEL SONNO
5. SINDROME PREMESTRUALE
6. IRRITABILITA' E NERVOSISMO

LA RISPOSTA DEFINITIVA
MAGNESIO SUPERIORE COLLOIDALE Plus

I "COLLOIDALI PLUS" SONO ANCHE

ARGENTO COLLOIDALE Plus | RAME COLLOIDALE Plus | ORO COLLOIDALE Plus | FERRO COLLOIDALE Plus

AESSERE Aessere Srl - Via Klagenfurt 64 38121 - Trento | Tel 0461 950424 | www.aessere.it

L'EDITORIALE di Vittorio Caprioglio

Magnesio, la scoperta che può cambiarci la vita

Le sue virtù sono venute alla luce in tempi abbastanza recenti, ma oggi sappiamo che tenere questo minerale sempre al proprio fianco significa regalarsi benessere ed equilibrio. Ogni giorno!

È piacevole scoprire di avere un alleato che non conoscevamo. Si chiama magnesio e da adesso in avanti potremo tenerlo al nostro fianco in tutti i momenti della giornata: in ufficio, a scuola, nello sport… I suoi effetti positivi sono molteplici: questo minerale ci mantiene in salute, favorisce il dimagrimento, ma soprattutto è un indispensabile e salutare "nutrimento" per le nostre cellule intossicate da un'acidità eccessiva, frutto di uno stile di vita e alimentare scorretto.

In questi ultimi anni la ricerca ha messo in evidenza come molte condizioni tipiche del mondo occidentale e oggi assai comuni (inquinamento, stress, dieta sbilanciata e iperproteica, infiammazioni…) comportino uno stato di acidità cronica del terreno cellulare del nostro organismo. È stato dimostrato che questa acidità è all'origine di tante malattie, anche gravi. La soluzione? Controbilanciarla adeguatamente con elementi alcalini, ovvero sostanze che portino la lancetta dell'equilibrio acido-base dei tessuti a un valore ottimale: il magnesio è uno di questi.

Parleremo quindi, nelle prossime pagine, di cosa fare nella vita quotidiana per garantirci un livello di alcalinità corretto. Un "indice alcalino" giusto è come un'assicurazione sulla vita e fa bene anche alle cellule cerebrali, che in un ambiente alcalino producono spontaneamente uno stato di benessere invidiabile.

Come avrete compreso non stiamo parlando del più noto equilibrio acido-base (il pH) del sangue, bensì di quello meno conosciuto ma altrettanto importante della matrice extracellulare, quel liquido interstiziale che si trova tra le cellule del corpo. Si tratta di un territorio organico poco studiato in passato, ma oggi le sue condizioni fisico-chimiche vengono considerate determinanti per la salute e per la qualità della vita. Per questo abbiamo bisogno di assumere molto magnesio: troppo spesso quello che assimiliamo abitualmente, tramite i cibi, non basta a regalarci equilibrio e benessere.

Le virtù del magnesio sono venute alla luce abbastanza di recente: si è cominciato a utilizzarlo a scopo preventivo e curativo solo nel Novecento, ma ancora oggi pochi ne conoscono tutti i benefici. È sempre stato così nella storia della medicina. Da una parte c'è un'evoluzione costante delle terapie, continue novità: oggi non ci curiamo certo come avveniva nel secondo scorso, o prima! Dall'altra, però, molte scoperte vengono trascurate per anni, se non addirittura osteggiate. Il magnesio è una novità importante, che dobbiamo subito trasportare nella pratica quotidiana. È un po' come l'olio nel motore di una macchina: se ce n'è poco il motore soffre e, con l'andar del tempo, grippa. Sarebbe un peccato, sapendo che abbiamo a disposizione un alleato così efficace per evitarlo!

Il fabbisogno di magnesio cambia con l'età: scopri quanto te ne serve ogni giorno → pag. 16

Non è facile individuare tutti i segnali di una carenza: fai il test → pag. 20

Porta in tavola ogni giorno i cibi più ricchi del minerale bruciagrassi → pag. 33

In coppia con la vitamina C, il magnesio ti rinforza e ti sostiene in autunno → pag. 54

IL SOMMARIO Ottobre 2017 - numero 101

3 L'editoriale
Magnesio, la scoperta che può cambiarci la vita

6 Notizie dal mondo

8 Il tuo percorso di benessere
Torna in forma con il minerale bruciagrassi

12 Perché è utile
Il magico magnesio è il tuo rimedio tuttofare

14 La guida pratica
Indispensabile per il tuo metabolismo

20 Il test
Hai davvero la certezza di assumerne abbastanza?

22 L'intervista
«Il magnesio è un compagno per la vita»

28 L'indagine
Italiani stressati: colpa di un'alimentazione poco "minerale"

ALIMENTAZIONE

33 Fai la dieta al magnesio!
- **A tavola -** Gli alimenti da mettere sempre nel piatto e le acque da bere
- **Trucchi utili -** Cibi crudi o poco cotti: così "salvi" più magnesio
- **Il programma da seguire -** In 7 giorni perdi 2 chili senza fare sacrifici

49 Un alleato quotidiano
- **Per avere energia -** Cancella la stanchezza dalla tua giornata
- **Contro lo stress -** È il minerale giusto da portare in ufficio
- **Più concentrazione -** Il magnesio potenzia memoria e lucidità
- **Per lo sport -** Sostiene i muscoli durante gli sforzi

SALUTE

67 Salva gli organi da disturbi e malattie

Il minerale che previene l'infarto, rinforza le ossa e depura il colon

LONGEVITÀ

79 È il segreto per vivere a lungo

Con il magnesio rallenti l'invecchiamento cellulare

86 Dormire bene

Niente più insonnia: il magnesio ti regala notti tranquille

90 Cosmesi

Otto idee "al magnesio" per la tua bellezza

96 Libri

Centro Riza
Servizio di psicologia e psicoterapia

Incontri di gruppo
Tutti i giovedì con Raffaele Morelli
SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa: è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti gli altri. Perché ognuno possiede Immagini soltanto sue. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

Tutti i giovedì alle ore 17.00
Per informazioni e prenotazioni: 02/5820793 - **centro@riza.it**

Centro Riza di Medicina Naturale - Via L. Anelli, 4 20122 Milano
Sito web: http://centro.riza.it

Il magnesio ha proprietà antistress: è l'alleato giusto nei periodi di super lavoro → pag. 56

Assicurati le giuste quote del minerale: così salvi tutti gli organi e previeni le malattie → pag. 67

Magnesio e antiossidanti: la squadra che ti difende dai segni del tempo → pag. 83

Se lo metti nell'acqua della vasca, lavi via la stanchezza della giornata → pag. 92

NOTIZIE DAL MONDO

VERMONT

Il magnesio è come un farmaco contro la **depressione moderata**

Nuovi studi
L'intenzione dei ricercatori ora è ripetere lo studio su un campione più vasto

L'integrazione di magnesio si è rivelata un trattamento efficace e sicuro contro la depressione lieve e moderata, con risultati paragonabili a quelli che si ottengono con la somministrazione di alcuni tipi di psicofarmaci antidepressivi. È la promettente conclusione a cui sono giunti i ricercatori del Larner College of Medicine della University of Vermont (Stati Uniti). Nello studio, pubblicato su PloS One, sono stati presi in esame 126 adulti affetti da depressione lieve o moderata (il 38% di loro era di sesso maschile, l'età media 52 anni) a cui sono stati somministrati 248 mg di magnesio al giorno per sei settimane. Il gruppo di controllo non ha ricevuto alcun trattamento. In 112 soggetti che avevano ricevuto il magnesio è stato registrato un significativo miglioramento dei sintomi correlati a depressione e ansia. Gli effetti positivi, tra l'altro, erano visibili già dopo due settimane.

GERMANIA

Demenza senile: assimilare poco il minerale aumenta il rischio

Chi assume spesso farmaci inibitori della pompa protonica, cioè protettori gastrici, è più esposto al rischio di sviluppare demenza senile. E la causa potrebbe essere il malassorbimento di magnesio provocato, appunto, dall'abuso di medicinali. È quanto sostiene un'indagine delle Università di Bonn e di Rostock (Germania) pubblicata nel 2016 e condotta tra il 2004 e il 2011 su circa 75mila soggetti. È emerso che i farmaci inibitori aumentano di una volta e mezza la probabilità di declino cognitivo: tra le ipotesi avanzate per commentare il risultato c'è il fatto che questi medicinali influiscono sull'assimilazione di alcuni nutrienti, come magnesio e vitamina B12, che risultano quindi carenti.

Colpa delle medicine
I farmaci "sotto accusa" sono gli inibitori della pompa protonica

COREA DEL SUD

Le donne colpite da fibromialgia hanno più carenze delle altre

Uno studio condotto dalla Ajou University School of Medicine di Suwon, in Corea del Sud, ha notato che le donne colpite da fibromialgia tendono ad avere quantità significativamente inferiori di magnesio e altri minerali (calcio, ferro e manganese) nel corpo rispetto alla norma. Questa carenza potrebbe giocare un ruolo nella sindrome, che è caratterizzata da dolore e rigidità muscolare, mal di testa, disturbi dell'umore e insonnia. Lo studio è stato condotto su 44 pazienti e i livelli dei minerali nell'organismo sono stati più volte monitorati tramite esame del capello.

Sindrome
La fibromialgia è caratterizzata da dolori e rigidità muscolari

Mangiare bene, vivere meglio
La maggior parte del magnesio assunto nel contesto dello studio proveniva dai cibi

IOWA

La dieta "al magnesio" può prevenire il tumore

Diversi studi, nel corso degli anni, hanno evidenziato l'esistenza di un collegamento tra la presenza di magnesio nella dieta e l'incidenza di cancro al colon. L'Iowa Women's Health Study (Stati Uniti) ha monitorato lo stato di salute e le abitudini alimentari di 41.837 donne americane in salute tra i 55 e i 69 anni per diversi anni. Lo studio è iniziato nel 1986 e nel corso dei 17 anni successivi 1.112 delle donne sotto osservazione hanno sviluppato un tumore al colon. L'assunzione di magnesio delle partecipanti era in media di 302 mg al giorno, di cui 289 mg tramite cibo e 13 mg tramite supplementi. Come è emerso dai dati, l'insorgere del cancro al colon era collegato a assunzioni più basse del minerale.

INGHILTERRA

Gli integratori adesso si spalmano sulla pelle

Che gli integratori di magnesio assunti per via orale siano benefici per l'organismo, perché in effetti aumentano la quota del minerale presente nel corpo, è cosa nota. Quello che si sono chiesti i ricercatori della University of Hertfordshire è: si otterrebbero gli stessi benefici se il magnesio fosse assimilato non dall'intestino, ma dalla pelle? Gli studiosi hanno cercato una risposta prendendo in esame 25 partecipanti e applicando ogni giorno sulla loro cute una pomata al magnesio, per un totale di 56 mg di magnesio al giorno. Effettivamente, rispetto al gruppo di controllo, i soggetti che hanno usato la crema mostravano un aumento dell'8,54% del minerale nel sangue e del 9,1% nelle urine.

In crema
Anche le creme al magnesio sembrano aumentare le quote del minerale nel corpo

Torna in forma con il

Sai di quanto magnesio hai bisogno ogni giorno? Scoprilo!

Il magnesio è un minerale indispensabile per il benessere: è il carburante che fa funzionare bene tutte le cellule. Eppure oggi, spesso, non ne assumiamo abbastanza. Scopri di quanto magnesio hai bisogno ogni giorno (e quando è importante aumentare la dose!) e quali sono le formulazioni e gli integratori più facili da assimilare.

A PAGINA 14

Fanne scorta a tavola (e non solo): perdi 2 kg in 7 giorni

Riattiva il metabolismo, sgonfia la pancia, tonifica i tessuti, spegne l'appetito: sono alcuni dei vantaggi dimagranti del magnesio. Porta in tavola ogni giorno i cibi e le acque che ne contengono dosi maggiori e, per risultati ancora più evidenti, segui il nostro programma dimagrante: perdi fino a 2 kg in una settimana.

A PAGINA 33

E in più ti fa affrontare l'autunno senza cali di energia

Non solo dimagrimento: grazie alle sue proprietà antistress, energizzanti e rivitalizzanti, il magnesio può diventare il tuo alleato per affrontare il cambio di stagione in salute e senza cedimenti. Scopri come sfruttarne le virtù nella vita di tutti i giorni: a lavoro, a scuola, a casa e nei momenti di maggiore tensione psicofisica.

A PAGINA 49

I testi di questo numero sono stati curati dalla **dott.ssa Cristina Molina**, medico chirurgo esperto in omeopatia e omotossicologia

minerale bruciagrassi

Abbonati adesso a Salute Naturale Extra!

12 numeri a soli 37,00

Invece di ~~58,80~~

ABBONARSI È FACILE!

- Chiama il numero: **02/5845961**
- Invia un sms: **331/9656722**
- Manda una e-mail: **ufficioabbonamenti@riza.it**
- Internet: **www.riza.it**

Per il pagamento:

❒ **Bollettino di c/c postale n. 25847203** intestato a Edizioni Riza S.p.A. - via L. Anelli, 1 - 20122 Milano

❒ **Carta di credito e PayPal** direttamente dal sito www.riza.it

❒ **Bonifico bancario** iban: IT34A0521601617000000010302 (specificare la causale)

E se aggiungi un altro abbonamento

Il primo mensile di psicologia che ti aiuta a vivere bene

I consigli per perdere peso e restare in forma senza fatica

Ogni mese tutti i rimedi naturali per curarsi e rigenerarsi

Ricevi subito
2 libri in omaggio

* Fino a esaurimento scorte

Farmacia naturale per tutta la famiglia*

L'elenco dei malesseri più comuni e i consigli per trattarli con le cure naturali più efficaci e le sostanze che tutti abbiamo in casa.

La coppia vincente: Zinco & Selenio*

Zinco e selenio svolgono molte funzioni essenziali: ci mantengono giovani, curano la pelle, proteggono il cuore, combattono le infezioni e la depressione.

a una rivista del gruppo Riza ti costa solo 29 € in più

Mangiare bene senza ingrassare. Oggi si può

Il mensile che ti cura senza farmaci

La rivista per diventare nutrizionista di te stesso

Curati con l'alimentazione perché il cibo è il tuo farmaco

La rivista monografica per il tuo benessere psicofisico

PERCHÉ È UTILE

Il magico mag è il tuo rimedio tuttofare

Ti fa perdere peso, cura i disturbi e ti dona slancio ed energia: ecco **le 5 azioni** che rendono questo minerale un vero alleato di corpo e mente!

1 È SUPER DIMAGRANTE

Il magnesio è un vero minerale dimagrante, perché agisce su tutti i fronti per garantirti una linea perfetta: rende il metabolismo più efficiente, quindi spinge il corpo a bruciare più grassi, inoltre stimola la massa magra, contrasta l'accumulo di grasso e tossine a livello addominale, drena i cuscinetti e i gonfiori della ritenzione e placa la fame nervosa.

2 È UN EFFICACE ANTIDOLORIFICO

Il magnesio partecipa alla regolazione delle contrazioni dei muscoli, occupandosi proprio del loro "rilassamento" quando sono contratti. Ecco perché questo minerale è un buon antidolorifico in caso di dolori muscolari, lombalgie, contratture e anche mal di pancia e crampi. Il magnesio è di aiuto anche in caso di cefalea causata dalla tensione dei muscoli del collo e della nuca.

nesio

Mai più senza

Il magnesio è un elemento prezioso per la nostra salute e, se manca, l'organismo accusa disturbi e disfunzioni. Eppure non sempre ci preoccupiamo di assumerne abbastanza

3 È UN POTENTE ANTINFIAMMATORIO

Il magnesio è utile per contrastare le infiammazioni, soprattutto quelle di basso grado, e i vari disturbi che queste possono causare. Come ti spiegheremo nelle prossime pagine, gli stati infiammatori silenti nascono o si aggravano nel momento in cui il corpo produce troppe tossine acide e non riesce a smaltirle. Il magnesio ha natura alcalina, cioè contrasta l'eccesso di tossine acide dell'organismo e aiuta a ritrovare il giusto equilibrio.

4 È IL MIGLIORE ANTISTRESS

Il magnesio è un "sedativo naturale": agisce sul sistema nervoso, placando ansia e tensione emotiva e favorendo il rilassamento e il buon riposo. Una carenza di questo minerale, invece, è stata collegata ad alterazioni dell'umore e tristezza. È un minerale molto utile anche quando si soffre di stress, perché oltre a distendere i nervi, combatte la stanchezza mentale e fisica e aiuta ad affrontare gli impegni della giornata.

5 È UN OTTIMO DIGESTIVO

Il magnesio è alleato dell'apparato gastrointestinale. Prima di tutto perché attiva i processi di assimilazione delle sostanze nutrienti contenute nei cibi, favorisce la produzione di bile e aiuta a digerire bene. Poi perché, avendo leggere proprietà lassative, ti assicura una corretta regolarità intestinale e previene stipsi, gonfiori e fermentazioni.

Indispensabile per il tuo metabolismo

Il **magnesio** è un minerale davvero vitale: fa funzionare in modo corretto le cellule e partecipa all'attività di oltre 300 enzimi

Il magnesio, il cui simbolo chimico è Mg, è un minerale vitale, nel vero senso della parola: senza di lui non sarebbero possibili alcuni meccanismi fisici indispensabili per noi e per altri esseri viventi. Appartiene al gruppo dei metalli alcalino-terrosi ed è molto diffuso in natura: costituisce circa il 2,3% della crosta terrestre ed è molto abbondante nei mari. Nelle piante invece questo minerale è uno dei componenti necessari a innescare la sintesi clorofilliana, che consente la produzione di energia a partire dalla luce solare e la sopravvivenza delle specie vegetali (e degli esseri viventi che si nutrono di esse).

Infine, negli animali il magnesio rappresenta circa lo 0,05% della massa corporea. Non potrebbe essere altrimenti: tra le sue funzioni c'è quella di regolare gli scambi tra interno ed esterno delle cellule, quindi è alla base dei meccanismi che rendono possibile la vita.

Elemento "recente"

La scoperta del magnesio è piuttosto recente. L'origine del nome è incerta: potrebbe derivare da Magnesia, nome di un'antica città dell'Asia Minore. Il primo sale di magnesio sfruttato in campo medico, il solfato di magnesio, fu estratto nel 1694 e usato per le sue proprietà lassative. Solo nel 1755 il magnesio fu riconosciuto come elemento chimico a sé stante, e si è dovuto attendere il 1831 per isolarlo allo stato libero. L'uso più consistente di questa sostanza a scopo medicinale avvenne nel Novecento, secolo nel quale un numero crescente di studi ne ha messo in luce l'importanza per il benessere e il buon funzionamento dell'organismo.

L'origine del nome

Il nome magnesio deriverebbe da Magnesia, antica città dell'Asia Minore

È abbondante in tutto il corpo

Il magnesio è il secondo minerale più abbondante nel corpo, dopo il calcio. Nel nostro organismo se ne trovano circa 25-30 g, di cui il 60% è concentrato nelle ossa, dove è infatti un componente determinante per la robustezza e la compattezza dello scheletro. Il resto si trova nei muscoli, nei tessuti, nei liquidi organici e nel plasma. Il magnesio svolge un ruolo fondamentale per il metabolismo, anche perché permette la corretta attività di oltre 300 enzimi che ci permettono di assimilare i nutrienti dai cibi che mangiamo, di produrre energia (a livello dei muscoli e del cervello), di bruciare i grassi e molto altro ancora.

Potenzia le difese organiche

Oltre a permettere la produzione di energia, sia fisica che mentale, il magnesio svolge numerose altre azioni benefiche nel nostro organismo. Ad esempio partecipa alla regolazione dell'equilibrio acido-base, normalizza il battito cardiaco, favorisce la crescita di ossa e denti, regola il livello di grassi nel sangue, interviene nella coagulazione del sangue e negli stimoli neuromuscolari, aumenta la formazione di anticorpi e i processi di difesa dell'organismo. Non possiamo farne a meno, eppure la nostra dieta spesso non ne apporta abbastanza: questa carenza è considerata tra le cause della sempre maggiore diffusione di malattie e disturbi tipici del nostro secolo.

L'INTESTINO TENUE ASSORBE SOLO IL 30%

Non puoi farne a meno: ti serve ogni giorno

Il corpo non può produrre da sé il magnesio di cui ha bisogno, né può "immagazzinarlo" in attesa di usarlo: tutto quello che non assimila immediatamente nell'intestino tenue è eliminato tramite urina, feci e sudore. L'unica cosa che possiamo fare, quindi, è introdurne ogni giorno una quantità adeguata tramite l'alimentazione ed eventualmente gli integratori. Il fabbisogno di un adulto in salute va da 300 a 400 mg al giorno.

Cibi impoveriti

Gli alimenti più ricchi di magnesio (ne parleremo nelle prossime pagine) sono semi oleosi, cereali integrali e verdure a foglia verde: una dieta sana ed equilibrata dovrebbe garantirne a sufficienza. Invece la nostra alimentazione è ricca di alimenti raffinati e scarseggia di cibi naturali e "verdi". Inoltre le moderne tecniche di coltivazione, i fertilizzanti e le piogge acide riducono notevolmente il normale contenuto di magnesio dei vegetali. Per questo molti, senza saperlo, assumono una dose di magnesio inferiore a quella necessaria al corpo per svolgere bene tutte le sue funzioni.

Per tutta la famiglia

Il magnesio è indispensabile ad ogni età: il suo fabbisogno aumenta con gli anni

IN CERTI CASI NE HAI BISOGNO ANCORA DI PIÙ

Problemi intestinali, cealichia, contraccettivi, terapie con medicinali: tutte le situazioni "a rischio"

Esistono delle particolari situazioni (legate allo stile di vita o alle condizioni di salute) in cui il fabbisogno di magnesio è più alto. Visto che l'assimilazione del magnesio avviene a livello intestinale, chi soffre di malattie dell'intestino (colon irritabile, frequenti episodi di diarrea, morbo di Crohn, celiachia e altre condizioni che causano malassorbimento intestinale) avrà più difficoltà a "trattenere" dal cibo tutta la dose del minerale di cui il corpo ha bisogno. Chi soffre di diabete o iperglicemia, invece, può rischiare una carenza perché tende ad eliminare troppo magnesio tramite le urine. Attenzione poi al consumo eccessivo di alcolici e allo stress cronico, due condizioni che spingono il corpo a "consumare" molto più magnesio del normale.
Anche alcuni medicinali possono rendere più difficile l'assimilazione del magnesio a livello intestinale oppure ne fanno espellere più del dovuto. Se li assumi con frequenza, quindi, devi tenere presente la neces-

DEL MAGNESIO CHE ASSUMI QUOTIDIANAMENTE

Il fabbisogno cambia con l'età

Il fabbisogno di magnesio varia nel corso della vita. Ne abbiamo bisogno fin da bambini, perché questo minerale è fondamentale per la crescita, soprattutto di ossa e denti. Un neonato ne dovrebbe assumere circa 30 mg al giorno fino ai sei mesi; ne servono 75 mg al giorno fino all'anno, 80 mg al giorno fino ai tre anni, 130 mg al giorno fino agli otto e 240 mg al giorno fino ai 12. Con l'adolescenza, i maschi hanno un fabbisogno leggermente più alto rispetto alle femmine: 410 contro 360 mg al giorno. In età adulta il fabbisogno si assesta intorno ai 300-400 mg al giorno. Le donne in gravidanza e che allattano devono fare più attenzione: il Centro Nazionale di Epidemologia, Sorveglianza e Promozione della Salute consiglia in questi casi un'assunzione giornaliera pari a 450 mg. Anche gli anziani non devono sottovalutare l'assunzione di questo minerale, valutando magari con il proprio medico l'aiuto di un integratore. Sebbene il fabbisogno non si innalzi, infatti, con il passare degli anni la capacità dell'intestino di assorbire il magnesio si riduce.

sità di aumentare le fonti di magnesio nella tua dieta quotidiana. È ad esempio il caso di pillola contraccettiva, diuretici, lassativi, antiacidi, inibitori della pompa protonica (usati in caso di reflusso e gastrite) e alcuni antibiotici. Nel caso di una prescrizione di lunga durata, è bene discutere con il proprio medico la possibilità di incrementare le quote di magnesio attraverso un integratore, che deve sempre essere compatibile con il proprio stato di salute.

Ha diverse "forme": queste so

Che cosa introduciamo nel corpo, esattamente, quando prendiamo del magnesio? Dipende. Dietro il nome "magnesio", infatti, ci sono diversi composti e sali disponibili e utilizzabili per la salute. Possono essere sali di magnesio organici (come il citrato di magnesio) o inorganici (come il cloruro di magnesio). Le differenze tra le varie formulazioni esistenti, e usate soprattutto negli integratori, sono principalmente due: la quantità di magnesio che effettivamente contengono e la facilità con cui vengono assimilati. E non è detto che le due cose vadano a braccetto. Ne è un esempio perfetto l'ossido di magnesio: si tratta del composto che contiene più magnesio in assoluto (cioè 600 mg ogni grammo), eppure tende a "cederlo" con difficoltà e infatti, quando lo assumiamo, ne espelliamo la maggior parte: per questo non è indicato come integratore.

Sali differenti

Anche il magnesio solfato, pur rappresentando una fonte del prezioso minerale, non viene in genere usato come integratore. Questo composto, chiamato anche sale di Epsom o sale inglese, è stato il primo composto di magnesio mai identificato ma è considerato poco assimilabile: è in genere prescritto a scopo depurativo o lassativo (perché non viene ben assorbito dall'intestino, ma contribuisce a svuotarlo). Quali sono, quindi, le più efficaci formulazioni di magnesio,? Ecco una panoramica delle più note e utilizzate.

CLORURO DI MAGNESIO

È la forma più utilizzata negli integratori di magnesio. Si estrae in genere dall'acqua di mare, ma si trova anche nei cereali e nella farina macinata a pietra che vi si ricava. In farmacia viene venduto sotto forma di compresse, bustine o cristallizzato. Fornisce una

Integratori da valutare

Esistono diversi tipi di integratori in commercio, che contengono formulazioni di magnesio differenti

Puoi prenderlo in compresse, goc

Quando l'alimentazione non basta, o in alcune situazioni di particolare bisogno, può essere utile farsi aiutare da una dose extra e concentrata di magnesio. Tutte le diverse formulazioni di sali di magnesio che ti presentiamo in queste pagine possono essere assunte sotto forma di integratori, che in genere sono in compresse, in gocce o in bustine (o polvere) da sciogliere in acqua. Si trovano in farmacia e in parafarmacia: per acquistarli non serve la ricetta, ma è sempre consigliabile consultarsi prima con il proprio medico. È pos-

no le più efficaci

ce o granuli

sibile che alcune formulazioni vengano preferite ad altre in base al disturbo da trattare. Anche l'omeopatia ha un rimedio che sfrutta le proprietà del magnesio, cioè Magnesia phosphorica: si ricava dalle diluizioni del fosfato di magnesio (uno dei dodici sali per i tessuti del dottor Schussler) e agisce sulla sinapsi neuromuscolare (crampi e spasmi) e sulla innervazione sensitiva (nevralgie, odontalgia, sciatalgie, nevralgie facciali...). L'indicazione è anche per soggetti ansiosi con tendenza alla spasmofilia.

Piccole dosi

Il cloruro di magnesio si trova anche sotto forma di soluzione acquosa da prendere in gocce

buona quantità di magnesio ed è facilmente assimilabile. È altamente solubile, ha sapore amaro.

- **MAGNESIO BISGLICINATO** - È una forma di magnesio in cui il minerale è legato a due molecole di glicina derivata dal mais (da qui il nome). Diversi studi ne evidenziano la buona assimilabilità da parte dell'intestino, da dove viene poi riversato nel sangue, e anche la scarsa eliminazione da parte dell'organismo in seguito all'assunzione.

- **MAGNESIO CITRATO** - È magnesio in forma organica in composizione con l'acido citrico. Non contiene grandi quantità di magnesio, in realtà, ma grazie a questa formulazione il minerale presente è molto ben assorbibile. Sotto forma di integratore si assume in genere a stomaco vuoto.

- **MAGNESIO GLICEROFOSFATO** - Quando si presenta con questo nome, il magnesio è legato all'acido glicerofosforico, un acido che si ottiene dalla glicerina contenuta nei grassi e negli oli presenti in natura.
Rispetto alle altre forme di magnesio, questo sembra riuscire ad essere meglio veicolato a livello del sistema nervoso e più capace di penetrare nelle membrane cellulari.

- **MAGNESIO PIDOLATO** - Il magnesio pidolato è composto da magnesio e acido pidolico, o acido piroglutammico, che secondo alcuni studi migliora la biodisponibilità del minerale e la tollerabilità gastrointestinale, quindi limita l'effetto lassativo del minerale. È in genere la formulazione più usata contro dolori ed emicrania.

IL TEST

Hai davvero la certezza di assumerne abbastanza?

Se manca magnesio, il corpo manifesta sintomi insidiosi

Misurare l'effettivo livello di magnesio nel corpo non è facile. Un esame del sangue può rivelare la magnesemia, cioè la concentrazione di questo minerale nel sangue. Dal momento che il magnesio si trova principalmente nei tessuti e nelle ossa, però, non si tratta di un valore indicativo di una carenza. Altri test più significativi sono l'esame del magnesio eritrocitario (che analizza i globuli rossi), un esame delle urine (per vedere quanto magnesio viene disperso) e anche un esame del capello.

CAMPANELLI D'ALLARME

Anche senza esami clinici, però, possiamo abituarci ad ascoltare i segnali che il corpo ci invia quando le quote di magnesio scarseggiano. Quando il deficit è lieve, nel senso che il corpo è costretto ad attingere alle "scorte di emergenza" di magnesio che si trovano nel fegato e nelle ossa, possono comparire i primi segnali: affaticamento, nausea, problemi intestinali, dolori muscolari, sbalzi d'umore, nervosismo... Se la carenza è più grave e soprattutto si prolunga nel tempo, allora i sintomi diventano più evidenti: ad esempio tremori, spasmi, anomalie del battito cardiaco, fischio nelle orecchie, inappetenza, apatia, problemi di memoria e confusione mentale.

L'eccesso è molto raro

Il corpo è capace di auto-regolare il magnesio: assumerne in eccesso è raro, soprattutto tramite la sola alimentazione. Quando accade, i primi sintomi sono diarrea e crampi. Le cause di questo surplus, che col tempo può dare luogo a problemi seri, possono essere un malfunzionamento dei reni (che non eliminano il magnesio in eccesso), squilibri fisici o ormonali o un uso sconsiderato degli integratori.

Agisci per tempo

Se il corpo manifesta i segnali di una carenza, è utile valutare la scelta di un integratore di magnesio

Rispondi alle domande e scopri se rischi una carenza

Molte volte ci sentiamo affaticati e mentalmente esausti, ma diamo la colpa al lavoro o allo stress. Altre volte avvertiamo che l'intestino è rallentato, ma non ci preoccupiamo troppo. E se abbiamo riposato male di notte, non ci facciamo caso: può capitare. In effetti i segnali di un deficit di magnesio non sono in sé allarmanti, ma sommati uno all'altro delineano un quadro complessivo a cui bisogna fare attenzione. Ecco perché è importante riconoscere i segnali di una possibile carenza di questo minerale così importante. Rispondi alle domande del test.

	SÌ	NO
Ti senti spesso stanco, anche senza aver fatto sforzi eccessivi?	❍	❍
Hai frequentemente crampi e dolori muscolari, diurni o notturni?	❍	❍
Ti capita di accusare tremori, intorpidimento o formicolii agli arti apparentemente ingiustificati?	❍	❍
Fatichi a prendere sonno o ti svegli spesso nel corso della notte?	❍	❍
Hai l'impressione di non essere mai completamente riposato, pur dopo una notte di sonno?	❍	❍
Hai difficoltà a concentrarti o hai l'impressione di essere sempre "mentalmente affaticato"?	❍	❍
Conduci uno stile di vita che definiresti stressante o molto stressante?	❍	❍
Ti senti spesso nervoso e irritabile o hai sbalzi di umore?	❍	❍
Soffri di fame nervosa?	❍	❍
Fatichi a tenere sotto controllo il peso, pur senza cambiamenti significativi nel tuo stile di vita?	❍	❍
Se sei una donna, hai un ciclo doloroso o i sintomi della sindrome premestruale (gonfiori, tristezza, sbalzi d'umore, tensione mammaria, cefalea…) sono molto intensi?	❍	❍
Soffri spesso di gonfiori addominali o irregolarità intestinali?	❍	❍
Hai frequentemente mal di testa o avverti tensione alla nuca o alla cervicale?	❍	❍
La tua dieta è povera di cibi integrali e ricca invece di alimenti raffinati e industriali?	❍	❍

HAI SCELTO L'OPZIONE «SÌ» ALMENO SEI VOLTE? È IL MOMENTO DI INTERVENIRE

Se hai risposto sì ad almeno sei di queste domande, probabilmente il tuo organismo ha dei lievi deficit di magnesio: è bene fare più attenzione alle fonti di questo minerale (alimentari e non), per correre ai ripari prima che la situazione diventi allarmante. Se hai riposto sì a più di sei domande, invece, potresti aver bisogno di un'urgente integrazione di magnesio: non puoi più trascurare le fonti quotidiane di questo minerale!

«Il magnesio è un compagno per la vita»

E iniziare a prenderne le giuste quantità ogni giorno può fare la differenza. Parola del dottor Andrea Grieco

Con la collaborazione di Andrea Grieco, medico specialista in Neurologia e Nefrologia, Psicoterapeuta, perfezionato in Medicina Naturale ed esperto in Agopuntura e Medicina Manuale (www.andreagrieco.it)

Non un integratore da prendere una volta ogni tanto né un nutriente utile e da incrementare solo al bisogno, ma un vero e proprio compagno. Di più: un compagno per la vita. Così definisce il magnesio Andrea Grieco, medico specialista in Neurologia e Nefrologia e psicoterapeuta. «In tutti questi anni non mi è mai capitato di ricevere un paziente e di congedarlo senza consigliargli un'integrazione di magnesio. È un minerale di cui abbiamo bisogno sempre», spiega. Per dare una misura di questa importanza, basti pensare al fatto che il magnesio, tra le altre cose, è indispensabile per usare l'ATP, cioè il composto ad alta energia che è richiesto da praticamente tutte le reazioni metaboliche del corpo e consente alle cellule di vivere e di avere energia. «Per questo motivo diciamo che il magnesio è il carburante delle cellule - prosegue Grieco - Infatti quando è carente i principali sintomi sono stanchezza, faticabilità eccessiva, recupero difficoltoso dopo uno sforzo, malessere vago e diffuso». Invece quando si aumentano i livelli di magnesio nel corpo si riattiva l'utilizzo dell'ATP e, quindi, la produzione di energia. «Alcuni pensano di non aver bisogno di integrazioni di magnesio - aggiunge Andrea Grieco - perché non si sentono particolarmente stanchi e tutto sommato riescono a svolgere gli impegni quotidiani senza difficoltà. Si sentono bene, insomma. Ma bisogna considerare il fatto che il loro organismo conosce solo quella "modalità": funziona cioè con quello

> «In tutti questi anni non ho mai trovato un paziente che non avesse bisogno di una integrazione del minerale»

Alleato prezioso

Il magnesio non può essere trascurato, soprattutto oggi: il nostro stile di vita ne richiede grandi quantità

«Alcuni pensano di stare bene, ma è per il fatto che il loro corpo si adatta a "funzionare" con le risorse che ha»

che ha a disposizione, ai adatta. Ma potrebbe avere a disposizione di più e quindi funzionare molto meglio: per questo motivo assumere più magnesio cambia la vita, già dopo 2-3 giorni».

HA NATURA ALCALINA

Integrare il magnesio è importante perché questo minerale svolge effetto alcalinizzante, contrastando l'acidosi dell'organismo: una condizione che, se trascurata, può aprire la strada a malesseri e disturbi, anche gravi. Per capire cosa significhi esattamente alcalino possiamo partire dal suo opposto, un concetto che ci è decisamente più familiare: acido.
L'acidità va collegata all'idea del bruciore, della corrosione, della iper-infiammazione. Un minerale alcalinizzante è tale perché può neutralizzare (cioè "tamponare") l'eccesso di acidità. Lo smaltimento degli acidi prodotto dalla "respirazione" delle cellule è uno dei compiti più impegnativi che il nostro organismo deve compiere ogni giorno (vedi box a destra).

CONTINUA A PAG. 24

È utile per mantenere l'equilibrio acido-base

Parliamo di equilibrio acido-base riferendoci alla matrice extracellulare, lo spazio fra le cellule dove si trovano acqua, vasi, fibroblasti, terminazioni dolorifiche e neurovegetative. Nel sangue il pH ha un range di normalità molto stretto (7,33-7,43) e le sue alterazioni sono in genere situazioni cliniche gravi, da gestire in ospedale. La matrice extracellulare può tollerare variazioni del pH maggiori. Poiché la produzione di acidi da parte della cellula è enorme, di fatto l'unica alterazione da contrastare è l'acidosi (il pH è inferiore a 7). L'acidosi è un vero nemico per la salute, perché si associa a infiammazione cronica, degenerazione-autoimmunitaria e degenerazione tumorale. Le cause più frequenti dell'acidosi della matrice extracellulare sono: disidratazione, alimentazione acidificante, sedentarietà, scarsa o eccessiva attività fisica, stress, abuso di farmaci... Uno stile di vita alcalinizzante corregge gli squilibri, anche grazie al magnesio.

L'UMORE È CONDIZIONATO DALL'AZI

Questione di pH

Quando il pH della matrice extracellulare è troppo acido, il corpo manifesta disagi e disfunzioni

Se ce n'è poco, tutti gli organi "soffrono": te ne accorgi così

Non esiste un esame clinico che possa evidenziare lo stato di acidosi della matrice extracellulare, ma quest'ultimo può essere comunque intuito in modo indiretto dal pH delle urine. Il pH delle urine è, infatti, a sua volta espressione del pH della matrice extracellulare. Non si tratta di un risultato certo, però, perché - nel contesto di un buon equilibrio acido-base - il pH della matrice extracellulare oscilla nel corso della giornata. La prima parte della giornata è caratterizzata da una normale tendenza all'acidosi, che si inverte verso pomeriggio-sera. Per questo la prima urina del mattino (che è espressione di quello che è accaduto nel corpo durante la notte) è di solito acida, con vari livelli di acidità. Un buon metodo per avere un'idea abbastanza attendibile del pH della matrice extracellulare, quindi, è misurare il pH delle urine per tre volte nel corso della stessa giornata, in tre momenti diversi, escludendo però la prima minzione del mattino. Facendo una media dei tre valori così ottenuti, il pH, se l'organismo è in salute e in equilibrio, dovrebbe essere superiore a 7. Altrimenti è probabilmente presente uno stato di acidosi.

Il magnesio è importante anche perché contrasta l'acidosi che, se trascurata, causa disfunzioni e disagi

SEGUE DA PAG. 23

EFFETTI NEGATIVI

Ma non sempre l'organismo riesce a portare avanti con successo questo compito. Come spiega Andrea Grieco nel suo libro «Vivere alcalini, vivere felici», qualunque organo può essere sensibile a un eccesso di acidità, chiamata acidosi o acidificazione, uno stato che favorisce infiammazioni e fenomeni degenerativi. Quando accade i tessuti sono, in un certo senso, intossicati: per questo è necessario intervenire (ri)alcalinizzando l'organismo, e il magnesio è un utile alleato per riuscirci.

TROPPI ACIDI? ATTENZIONE!

Quando la matrice extracellulare o un organo sono in uno stato di acidosi, l'organismo manifesta sintomi vaghi, non facilmente identificabili - e per questo pericolosi. In genere ci si sente più stanchi e insoddisfatti, cute e sguardo sono spenti, l'umore è altalenante. «Le fluttuazioni del pH della matrice extracellulare - spiega Andrea Grieco - influenzano il sistema neurovegetativo. L'acidosi attiva il cosiddetto sistema ortosimpatico, che è legato allo stress e all'allarme. L'alcalosi invece stimola il sistema parasimpatico, legato all'ottimismo, alla calma, alla serenità. Per questo quando si ha uno stato di acidosi i sintomi hanno a che fare con la sfera emotiva e con la vitalità», mentre alcalinizzare l'organismo (anche con il magnesio) rilassa e migliora il tono dell'umore.

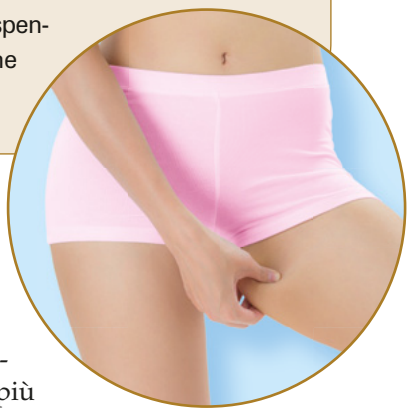
DIETA IMPOSSIBILE

Ma è possibile alcalinizzare l'organismo con il magnesio solo attraverso la dieta? «In realtà no - risponde Andrea Grieco, che ha approfondito i rapporti fra magnesio e salute anche nel libro "Fibromialgia, finalmente buone notizie!" e sul sito www.magnesioesalute.it - Il nostro corpo è sostanzialmente uguale a quello dell'uomo di Cro-Magnon, ma oggi siamo sottoposti a un bombardamento sensoriale innaturale (vista, udito, gusto, olfatto, equilibrio sono funzioni mai come oggi sollecitate) che sta mandando in tilt il nostro sistema nervoso. Il consumo di energia e di magnesio richiesto dal nostro stile di vita è incredibilmente maggiore. Abbiamo più bisogno di minerali come cloro, sodio, potassio, calcio e magnesio. I primi quattro sono abbastanza presenti nei cibi e non abbiamo grossi problemi a rifornircene, ma il magnesio è più difficile da trovare nelle quantità di cui abbiamo necessità: ce ne serve tantissimo, e solo con la dieta è difficile soddisfare le nostre esigenze». Infatti la quantità del minerale presente negli alimenti viene assorbita solo in parte dall'intestino, in più i terreni nei quali i vegetali vengono coltivati sono sempre più poveri (quasi del tutto privi) di questo nutriente, quindi non riescono a trasmetterlo al prodotto finale come avveniva qualche decennio fa, quando le coltivazioni erano meno intensive e i terreni potevano "riposare" e diventare più produttivi.

CONTINUA A PAG. 26

Fai il test del pizzicotto

L'eccesso di acidi, e quindi la necessità di alcalinizzare l'organismo con un supplemento di magnesio, si può intuire con un semplice test. Basta pizzicare o premere leggermente i tessuti dell'interno coscia: se si percepisce un dolore o un fastidio sproporzionato rispetto all'intensità della pressione, probabilmente ci sono acidi stagnanti, segno della necessità di alcalinizzare la matrice. A parte questo, come abbiamo detto, i sintomi dell'acidosi possono essere molto diversi e riguardare distretti corporei svariati: si va dalle infiammazioni alla costante sensazione di gonfiore, dalla scarsa concentrazione alla rigidità muscolare, dall'astenia alla secchezza cutanea, dalla dispepsia alla tendenza a manifestare allergie… Insomma: qualcosa nel corpo non funziona come dovrebbe, e questa "anomalia" può davvero manifestarsi in vari modi e distretti corporei. Per questo il consulto di un medico è certamente indispensabile per dare una spiegazione al proprio malessere.



LA NOSTRA ESIGENZA È CRESCIUTA

Sempre con te

Il magnesio può diventare il tuo alleato energizzante da portare sempre con te

«È difficile soddisfare il fabbisogno solo col cibo, oggi: gli integratori sono una valida risorsa in più»

Ma l'alimentazione non deve essere trascurata

Se anche fatica a soddisfare il fabbisogno quotidiano di magnesio, l'alimentazione ha comunque un'importanza non trascurabile nella regolazione del pH della matrice extracellulare, e quindi dello stato di acidosi dell'organismo o della sua alcalinizzazione. Il corpo infatti produce acidi (ad esempio acido lattico, acido urico, acido fosforico, acido solforico…) in risposta all'assimilazione di alcuni nutrienti, soprattutto proteine, zuccheri e fosfolipidi. Per mantenere il corpo in equilibrio e in salute, quindi, è consigliabile mangiare con misura i cibi acidificanti (proteine animali, oli vegetali ad esclusione di quello d'oliva, farinacei, dolci, bibite gasate…) e bilanciarli sempre con i cibi alcalinizzanti, cioè verdura, frutta, frutta secca, quinoa, amaranto e miglio.

SEGUE DA PAG. 25

NECESSITÀ MODERNE

Se la dieta non è più sufficiente per ottenere tutto il magnesio di cui abbiamo bisogno, sostiene Andrea Grieco, ecco che gli integratori diventano una sorta di pane quotidiano. «Il fabbisogno suggerito dagli esperti, circa 450 mg, è basato su tabelle vecchie di decenni - spiega Grieco - Secondo me e altri studiosi il fabbisogno di magnesio oggi può arrivare a 600-700 mg al giorno. Siamo più stimolati dal punto di vista cerebrale» e questa sovrastimolazione data da uso eccessivo di tutti i sensi e del pensiero richiede più magnesio - come una macchina che viaggiando a maggiore velocità ha bisogno di più carburante.

Per ottenere questo "carburante" dai cibi «dovremmo mangiare ogni giorno una quantità eccessiva di quelli che ne contengono di più - conclude Grieco - Per questo un integratore magnesiaco può essere molto utile in associazione alle fonti alimentari».

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

NATURAL POINT

MAGNESIO SUPREMO

naturalmente ANTISTRESS*

Il magnesio è un minerale che contribuisce a sostenere:

- *Il rilassamento muscolare*
- *Il benessere psicologico*
- *Il metabolismo energetico*
- *L'equilibrio degli altri minerali*
- *La struttura di ossa e denti*
- *Il transito intestinale*
- *La costruzione di proteine*

ortolandesign.net

* *Il magnesio contribuisce alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento fisico e mentale*

PERCHÉ MAGNESIO SUPREMO®
Selezione accurata delle materie prime
Ciclo di produzione dedicato senza contaminazione di sostanze estranee
No OGM
Senza glutine e senza additivi
Vegan

SCEGLI LA FORMULA ORIGINALE

disponibile anche nei gusti Lemon e Ciliegia

Il magnesio, minerale importantissimo per il nostro organismo, è il responsabile di ben 325 funzioni vitali. Se il magnesio va giù ci sentiamo stanchi, senza energie, stressati, nervosi, tesi e doloranti. Al contrario, un giusto livello di magnesio permette al nostro corpo di regolarsi come il meccanismo di precisione di un orologio e di sostenere il corretto svolgimento di molte funzioni chiave, dalla formazione delle proteine, alla regolazione del livello di glucosio.

***MAGNESIO SUPREMO®**, marchio registrato di Natural Point, è un integratore alimentare a base di magnesio, solubile e dal sapore gradevole. La sua formula originale è in polvere e a rapido assorbimento. Sciolta in acqua, viene convertita in magnesio citrato.*
In vendita nelle erboristerie, farmacie, parafarmacie e negozi di alimentazione naturale.
Richiedi gratuitamente o scarica dal sito l'opuscolo informativo sul magnesio.

Natural Point srl - via Pompeo Mariani, 4 - 20128 Milano - tel. 02.27007247 - www.naturalpoint.it - info@naturalpoint.it

Gli integratori non vanno intesi quali sostituti di una dieta variata, equilibrata, e di un sano stile di vita.

L'INDAGINE

IL 54% DEI LETTORI NON RIE

Italiani stressati: colpa di un'ali

Scelte sbagliate
Il 23% dei lettori fa uno spuntino dolce per contrastare la stanchezza

La maggior parte delle persone ha a che fare quotidianamente con la stanchezza psicofisica. E le carenze di magnesio contribuiscono ad aggravarla

Stimare l'esatta portata del fenomeno non è semplice, ma tutti gli esperti sono concordi: la carenza di magnesio è una realtà comune e diffusa, tanto nei giovani quanto negli adulti. E non solo in Italia. I motivi, che approfondiremo nel corso di questo numero, sono legati soprattutto alla dieta tipicamente occidentale: molto raffinata (cioè priva di cibi integrali), spesso sbilanciata, davvero poco "verde". Insomma: estremamente povera di fonti di magnesio, che tra l'altro viene assimilato a livello intestinale in quantità non molto elevate. A queste condizioni è davvero difficile, per non dire impossibile, ottenere dai soli pasti

CONTINUA A PAG. 30

Ti capita di sentirti stanco mentalmente e fisicamente?

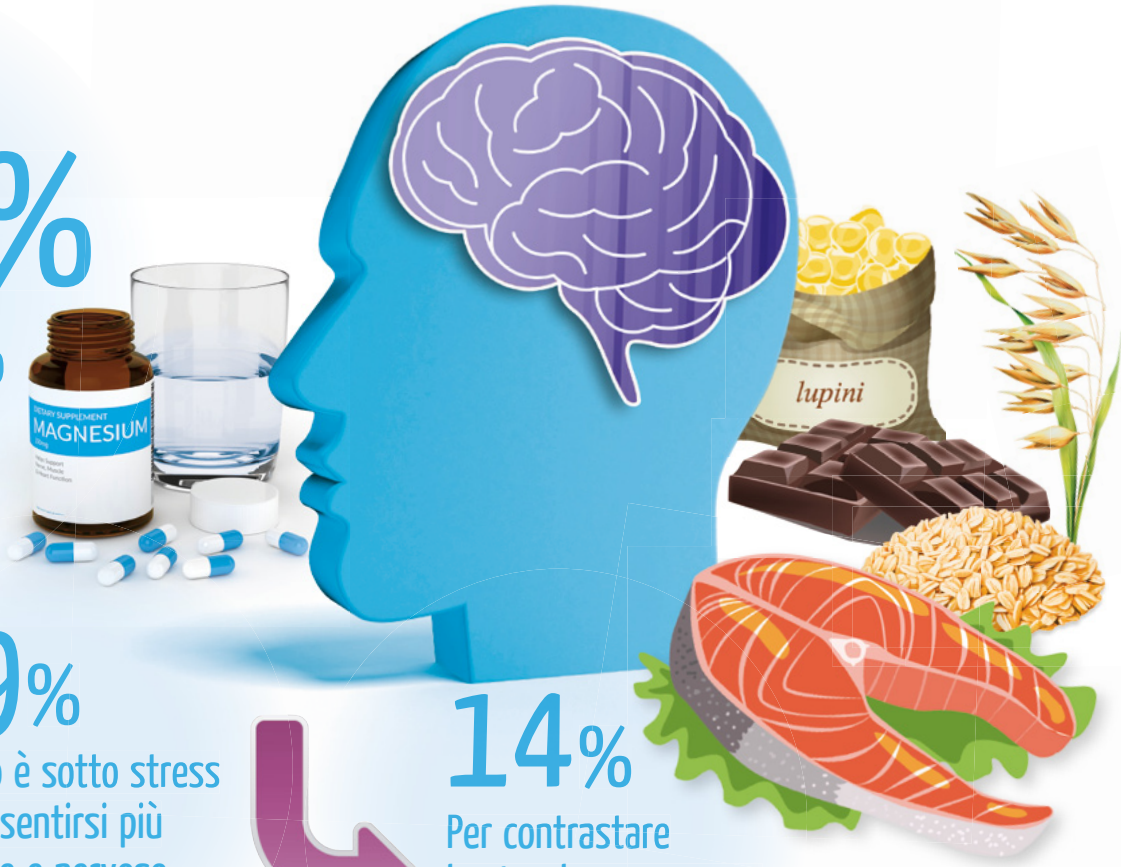
• Sì, spesso	83%
• In alcuni periodi dell'anno	14%
• Raramente	3%

A fine giornata riesci a rilassarti davvero?

• Non riesci mai a staccare davvero	54%
• No, hai bisogno del weekend	30%
• Sì, recuperi le energie in poche ore	16%

mentazione poco "minerale"

55%
Definisce il proprio stile di vita molto stressante



39%
Quando è sotto stress dice di sentirsi più irritabile e nervoso

14%
Per contrastare la stanchezza assume un integratore

Come contrasti stanchezza e stress durante la giornata?

• Fai un pisolino o cerchi di staccare per qualche minuto	**63%**
• Fai uno spuntino, in genere dolce	23%
• Assumi un integratore ricostituente	14%

Qual è la principale causa della tua stanchezza?

• La routine	**67%**
• I ritmi di vita frenetici	28%
• Uno sforzo fisico	5%

IL 61% DEL CAMPIONE RICONOSCE UN LEGAME TRA

SEGUE DA PAG. 28

quotidiani tutto il magnesio di cui l'organismo ha bisogno per funzionare al meglio. L'alimentazione, però, non è l'unico "colpevole" del sempre più diffuso deficit nutritivo di questo sale minerale: anche lo stress è un fattore importante e da non sottovalutare.

(QUASI) NESSUNO È IMMUNE

Questo stato di tensione psicofisica, che può diventare cronico, non ha (purtroppo) bisogno di presentazioni. Secondo il sondaggio condotto sul sito www.riza.it, il 42% dei lettori definisce il proprio stile di vita mediamente stressante, il 55% molto stressante. Solo il 3% si considera "esentato" da questo stato psicofisico e dalle sue conseguenze. La causa principale di questa costante spossatezza del corpo e della mente è la routine familiare e lavorativa, per il 67% del campione che ha risposto al nostro sondaggio. Il 28%, invece, dà la colpa soprattutto ai ritmi di vita frenetici. Comunque sia, è evidente che davvero pochissimi possono considerarsi immuni allo stress. Che però è legato a doppio filo con il magnesio, con il suo utilizzo e con la sua eventuale carenza.

CIRCOLO VIZIOSO

Quando siamo sotto stress, infatti, il corpo "brucia" il magnesio molto più velocemente e quindi ne richiede dosi maggiori. E se non lo trova, perché non ne assumiamo abbastanza, lo stato di stress continua. Da

Definiresti il tuo stile di vita stressante?

• Sì, molto	55%
• Non eccessivamente, nella media	42%
• Per nulla	3%

A foglia verde

Solo il 31% mangia verdura a foglia verde, fonte di magnesio, quasi ogni giorno

In genere consumi molte bevande alcoliche?

• No, mai	43%
• Nelle occasioni speciali	37%
• Quasi ogni settimana	12%
• Più volte a settimana	8%

Quanto spesso mangi alimenti integrali?

• Almeno due volte a settimana	35%
• Praticamente mai	27%
• Meno di due volte a settimana	20%
• Sempre	18%

qui si innesca un circolo vizioso: se abbiamo già poche quote di questo minerale, l'organismo continuerà in un certo senso ad auto-alimentare lo stato di stress in cui si trova, senza riuscire a uscirne. Ecco perché la dieta, se sufficientemente ricca di fonti di magnesio, può diventare davvero un'utile alleata contro la stanchezza psicofisica - a maggior ragione perché questo minerale ha effettivamente proprietà antistress e distensive.

COSA METTI NEL PIATTO?

Si tratta di una consapevolezza poco diffusa, però. Solo il 28% dei lettori che hanno risposto al sondaggio riconosce un chiaro legame tra alimentazione e stress. La maggior parte (61%), invece, sostiene che il cibo può influenzare il benessere psichico, ma non in modo determinante. Eppure, osservando i risultati del sondaggio, si nota come sulle tavole degli italiani spesso manchino proprio quegli alimenti che dovrebbero rappresentare le quotidiane e imprescindibili fonti di magnesio. Ad esempio soltanto il 18% dei lettori mangia sempre alimenti di origine integrale: il 27% non lo fa mai, il 20% meno di due volte a settimana e il 35% almeno due volte a settimana. Anche le verdure a foglia verde, un'altra utile fonte del minerale che può essere facilmente portata in tavola, non sono molto presenti: il 36% dei lettori le consuma meno di due volte a settimana.

Quanto spesso mangi verdure a foglia verde?

• Meno di due volte a settimana	36%
• Almeno tre volte a settimana	33%
• Quasi ogni giorno	31%

La dieta può influenzare i tuoi livelli di stress?

• Non in modo determinante	61%
• Sì, molto	28%
• Per niente	11%

Quando sei sotto stress, quali "sintomi" accusi più spesso?

• Ti senti irritabile e nervoso	39%
• Non riesci a concentrarti	28%
• Hai indolenzimenti muscolari e mal di schiena	18%
• Non digerisci bene e ti senti appesantito	15%

Indolenzimenti

Il 18% dei lettori associa lo stress a dolori muscolari e mal di schiena

Il nuovo libro di Raffaele Morelli

“La strada per la felicità
è molto più breve e semplice
di quello che comunemente crediamo.”

NON È VERO CHE:

- In te c'è qualcosa di sbagliato
- Devi diventare più forte
- La vita migliore è quella senza ostacoli
- Il dolore è destinato a durare
- Sei il frutto del tuo passato

In libreria

La dieta al magnesio

Ecco come fare scorta del minerale dimagrante

I cibi e le acque da preferire pag. 34

I trucchi utili mentre cucini pag. 38

Il tuo programma bruciagrassi pag. 40

Gli alimenti da mettere sempre nel piatto

Chi segue una dieta sana e varia, ricca di alimenti non raffinati, non dovrebbe avere grandi difficoltà a soddisfare il normale fabbisogno di magnesio. Il problema è che gli alimenti che sono naturalmente più ricchi di questo prezioso minerale spesso mancano dalla nostra tavola. L'uso di un integratore di magnesio può essere utile soprattutto nei momenti in cui il fabbisogno di questo minerale è più alto, ma non bisogna dimenticare che in ogni caso la prima, indispensabile fonte di questo nutriente deve essere l'alimentazione. Per questo motivo è importante conoscere quali sono i cibi più ricchi di magnesio: portali in tavola ogni giorno!

Cereali integrali

Meno sono raffinati, meglio è

Uno degli alimenti che contengono più magnesio in assoluto, è la crusca: 611 mg ogni 100 g. La crusca è l'involucro fibroso che riveste i cereali e viene eliminato durante il processo di raffinazione. Per fare scorta di magnesio, quindi, puoi acquistare la crusca "da sola" e mangiarne 1-2 cucchiai al giorno nel latte o nello yogurt, ma anche semplicemente prediligere i cereali integrali, cioè quelli che non sono stati privati della crusca e, quindi, mantengono intatta la propria ricchezza minerale e nutritiva. Tra i cereali integrali più ricchi di magnesio ci sono il riso integrale, l'orzo, il farro, il grano saraceno e la quinoa. Anche la pasta integrale è una buona scelta.

Cacao e cioccolato

Sceglili extra fondenti

Non è l'ingrediente più indicato per soddisfare l'intero fabbisogno di magnesio della giornata, ma è di certo un gradito aiuto. Il cacao amaro, con 499 mg di magnesio ogni 100 g, è uno degli alimenti in assoluto più dotati di questo minerale. Segue il cioccolato amaro, con 327 mg. Anche il dessert, insomma, può diventare una buona occasione per aumentare la dose di magnesio, a patto che si tratti di un quadratino di cioccolato extra fondente: più la quantità di cacao che contiene è elevata, più è ricco di magnesio.

Semi ed erbe aromatiche

Piccole aggiunte da non trascurare

Tutti i semi oleosi sono piccoli scrigni di magnesio, oltre che di altri nutrienti benefici. Il record è dei semi di zucca, che apportano 592 mg di magnesio ogni 100 g, poi ci sono i semi di girasole (311 mg), gli anacardi (292 mg) e le mandorle (281 mg). In genere questi alimenti hanno un contenuto calorico elevato, quindi è consigliabile mangiarne dosi limitate, dai 20 ai 40 g al giorno. Contengono buone quantità di magnesio anche i semi di sedano, di papavero, di finocchio e di coriandolo, oltre a basilico, aneto, salvia, prezzemolo, dragoncello e, in generale, tutte le erbe aromatiche: piccole aggiunte che donano ai tuoi piatti più sapore e più magnesio.

Legumi

Il top sono lupini e cannellini

Anche i legumi contengono buone dosi di magnesio, quelli freschi più di quelli secchi. Il record è di lupini (198 mg ogni 100 g) e fagioli cannellini (175 mg) e, in generale, tutti i fagioli ne sono abbastanza ricchi. Anche gli edamame, cioè i fagioli di soia simili alle nostre fave, ne contengono buone dosi: 61 mg ogni etto.

Vegetali

Eccellente anche la frutta secca

Tutti i frutti e gli ortaggi contengono qualche quantità di magnesio. Ne sono particolarmente dotati vegetali a foglia verde, zucchine, carciofi, cavoli, broccoli, pomodori, arance, prugne, mele e pere. Per quanto riguarda la frutta, però, è bene sapere che se nella versione fresca, nella maggior parte dei casi, non ci sono dosi considerevoli di questo minerale, la situazione cambia radicalmente se prendiamo in considerazione i frutti disidratati. Datteri, albicocche e fichi secchi sono fonti di magnesio da non trascurare: ne apportano rispettivamente 43 mg, 63 mg e 29 mg ogni 100 grammi.

Pesce e alghe

Sono "arricchiti" dal mare

Il magnesio, l'abbiamo detto, è molto abbondante nei mari e negli oceani. Ne sono ricchi, quindi, anche i pesci e le alghe commestibili. Il caviale è l'alimento "marino" che ne apporta di più: 300 mg ogni 100 g. Tra i prodotti più a buon mercato troviamo alga spirulina essiccata (195 mg ogni 100 g), merluzzo sotto sale (133 mg), alghe fucus e kelp (121 mg), alga wakame (107 mg), salmone (95 mg), merluzzo affumicato (74 mg), alici e acciughe sott'olio (69 mg), seppia e polpo (60 mg).

IL CONTENUTO DI MINERALI DIPENDE SEMPRE

Anche quello che versi nel ti aiuta a non restare senza!

Anche l'acqua che beviamo contiene quantità più o meno importanti di magnesio che possono essere assimilate dall'organismo, e quindi anch'essa può essere utile per incrementare le scorte quotidiane di questo minerale nell'organismo. Le acque minerali in bottiglia sono, in base a quanto prescrive la legge italiana, imbottigliate così come sgorgano: cioè non è consentito addizionare il prodotto in bottiglia con altri elementi, fossero anche sali minerali utili. L'unica aggiunta consentita è l'anidride carbonica, nel caso si debba renderla frizzante. Ma in ogni caso sono esclusivamente le rocce della fonte a trasmettere la loro ricchezza minerale all'acqua, che infatti ha sempre una composizione e un contenuto di sali minerali differenti in base all'ambiente.

SOLFATE, CLORURATE, BICARBONATE

Per questo le acque minerali in commercio possono essere distinte anche in base al sale minerale che risulta predominante nella loro composizione: esistono infatti acque fluorate (ricche di fluoro), clorurate (cloruro), calciche (calcio), ferruginose (ferro)… e anche magnesiache, cioè ricche di magnesio. Proprio queste sono da prediligere quando si punta a incrementare l'assunzione quotidiana di questo prezioso minerale.

Poche ma buone

Sono poche le acque in commercio che possono essere definite magnesiache

Scegli le acque magnesiache

Guarda l'etichetta per riconoscere le più ricche

Per essere definita magnesiaca, un'acqua naturale deve avere un contenuto di magnesio superiore a 50 mg per litro (mg/l). Il dato è riportato sull'etichetta insieme al residuo fisso. Il residuo fisso è ciò che resta dell'acqua dopo che il liquido è stato fatto evaporare: se questo residuo è inferiore a 50 mg/l l'acqua è detta minimamente mineralizzata, se è inferiore a 500 mg/l è oligominerale, se è inferiore a 1500 mg/l è minerale, se è superiore a 1500 mg/l è ricca di sali minerali. Le acque con una quantità di magnesio superiore a 50 mg/l non sono molte. Alcune, particolarmente ricche, vengono vendute in farmacia e parafarmacia. Naturalmente è possibile che un'acqua ricca o molto ricca di magnesio sia abbondante anche di altri sali minerali: per questo è importante leggere attentamente l'etichetta.

bicchiere

Gli infusi che ti ricaricano

Prediligi ortica, tarassaco e bardana

Il magnesio, come gli altri minerali, tende a disperdersi nell'acqua con il calore. Un fattore da tenere a mente quando si cucina, e da sfruttare quando si prepara un infuso. Alcune erbe officinali, infatti, sono abbastanza ricche di magnesio e possono quindi essere prese in considerazione per preparare bevande da sorseggiare durante la giornata o prima di andare a dormire. Contengono buone dosi di magnesio, ad esempio, l'ortica (disintossicante e rivitalizzante), la bardana (depurativa) e il tarassaco (sgonfiante e diuretico). Anche il tè solubile in polvere ne è una buona fonte.

La tisana del dopo pasto

Abbinando ortica, tarassaco e bardana puoi preparare un infuso da bere dopo i pasti che, oltre ad essere fonte di magnesio, ti aiuta a depurarti e ad alleggerirti. Fatti preparare in erboristeria un mix con le tre erbe essiccate taglio tisana. Poi mettine un cucchiaino in infusione in una tazza di acqua calda a 70-80 °C per 4-5 minuti. Tieni la tazza coperta durante l'infusione. Poi filtra e bevi.

Piante amiche

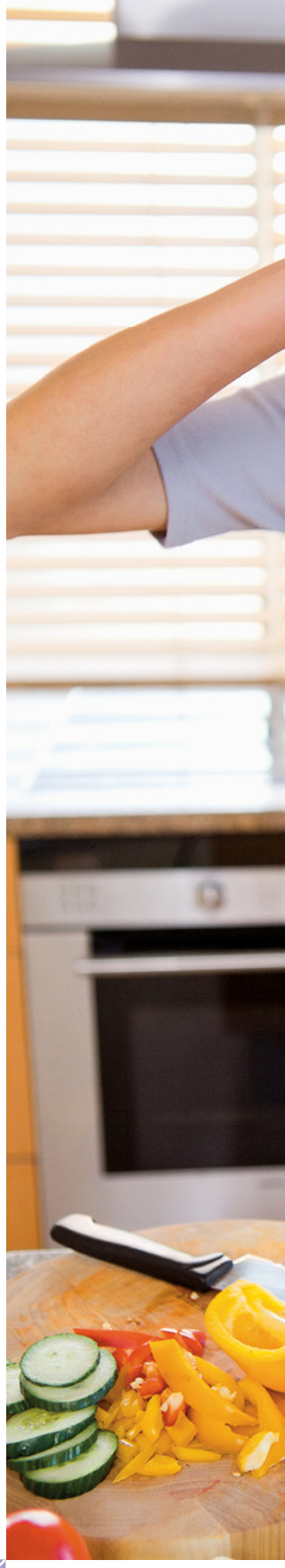
Alcune erbe officinali sono fonti utili di magnesio

Cibi crudi o poco cotti: così "salvi" più magnesio

Le scelte che fai in cucina sono importanti, quando si tratta di assimilare il magnesio. Il minerale contenuto negli alimenti può infatti risultare più o meno biodisponibile in base al metodo di cottura scelto e agli altri cibi a cui viene abbinato. La prima regola da tenere a mente è che il calore e le cotture prolungate pregiudicano il contenuto di magnesio di un alimento. Quando è possibile sarebbe meglio consumare gli alimenti crudi, un consiglio facilmente applicabile quando si tratta di vegetali, germogli e insalate. Altrimenti è preferibile una cottura rapida. Tieni presente che se fai bollire delle verdure, il magnesio sarà quasi totalmente disciolto nell'acqua di cottura, che potresti però riutilizzare in altre ricette. Fanno eccezione i cibi ricchi di acido ossalico, come ad esempio gli spinaci e le verdure a foglia verde: l'acido ossalico di norma ostacola l'assimilazione del magnesio, ma se l'alimento che lo contiene viene cotto, allora la biodisponibilità del minerale è maggiore.

OCCHIO A CAFFEINA E ALCOL

Tra i fattori che riducono l'assorbimento di magnesio c'è anche l'esagerata assunzione di alcolici, caffè e drink a base di caffeina o che hanno spiccata azione diuretica. Si tratta in ogni caso di bevande che favoriscono in modo più intenso la secrezione di urina e, dunque, con essa, l'espulsione del magnesio.



Il calore lo scioglie

L'acqua di cottura in genere si impregna di magnesio e minerali: riutilizzala in altre ricette

I sì e i no in cucina

Gli abbinamenti giusti

Sì a frutta fresca e carni bianche

Si

L'assimilazione del magnesio contenuto nei cibi può essere favorita da abbinamenti con il fruttosio (lo zucchero che si trova nella frutta) e i carboidrati (cereali, pasta e pane integrali). Anche le proteine animali, soprattutto pesce e carne bianca, formano una coppia perfetta con le fonti di magnesio. Tra le fibre, meglio le solubili: le trovi in legumi, frutta fresca, avena, patate, carote e cipolle. Una volta arrivate nell'intestino si "sciolgono", favorendo l'assorbimento del magnesio. L'ammollo dei legumi prima di cuocerli aumenta la biodisponibilità di magnesio in esse contenuto.

A cosa fare attenzione

Limita latticini e bibite gasate

No

L'eccesso di calcio, di fosforo o di grassi nello stesso pasto in cui si consuma una fonte di magnesio è un ostacolo all'assorbimento del minerale: sarebbe meglio evitare di consumare grandi quantità di latticini (fonte di calcio e grassi) e di bere a tavola bibite gasate tipo cola (ricche di fosforo). Tra i nutrienti "problematici" ci sono anche le fibre insolubili, in cereali integrali, frutta secca e verdura a foglia verde. Questi alimenti sono però fonti di magnesio: continua a portarli in tavola, ricordando che il minerale che contengono viene assimilato in misura minore rispetto all'effettivo contenuto.

Buono a sapersi!

Con calcio e vitamina D ne assimili di più

Per assicurarsi la giusta quantità di magnesio bisogna fare attenzione al calcio e alla vitamina D. Il calcio in eccesso o carente rende difficile l'assimilazione del magnesio, quindi è importante assicurarsi di soddisfarne il fabbisogno quotidiano (800-1000 mg al giorno, per un adulto) attraverso i cibi che ne sono ricchi (latticini, verdure a foglia verde, semi di lino e chia, legumi…), ma senza esagerare. Ma è soprattutto la presenza adeguata di vitamina D a garantire una buona assimilazione del magnesio: se la vitamina D manca, il corpo fa fatica a fare scorta del minerale; altrimenti i due nutrienti agiscono in sinergia e si potenziano a vicenda. Le fonti alimentari di vitamina D sono soprattutto pesci e uova, ma è in realtà attraverso l'esposizione al sole che ne sintetizziamo la maggior parte.

IL PROGRAMMA DA SEGUI

In 7 giorni perdi senza fare sacrifici

Il magnesio è anche l'alleato giusto per chi vuole perdere peso. Grazie alle sue proprietà, infatti, questo minerale riesce efficacemente ad accelerare il metabolismo, a sgonfiare la pancia, a vincere gli attacchi di fame fuori pasto e a favorire la depurazione di liquidi e tossine.

BENEFICI INDIRETTI

Non solo. Evitare le carenze di magnesio significa aiutare il corpo a funzionare correttamente: un aspetto che, anche se a prima vista potrebbe non sembrare, è di grande aiuto quando si punta a perdere peso. Il magnesio ad esempio favorisce un migliore assorbimento del calcio e delle vitamine del gruppo B: il primo favorisce la termogenesi (fa produrre più calore corporeo e bruciare più calorie), le seconde invece controllano l'utilizzo di grassi e carboidrati. Inoltre aumenta la resistenza allo stress, il quale ha come conseguenza anche un maggiore accumulo di grasso a livello addominale.

La dieta ti serve so

Mangi poco ma non perdi peso

L'infiammazione è sempre una causa nascosta del sovrappeso: se non si interviene, si autoalimenta e, così facendo, rende davvero difficile tenere il peso sotto controllo o smaltire i chili in più. Anche se siamo a dieta o se mangiamo poco. Il magnesio, che ha proprietà antinfiammatorie, aiuta a sbloccare il dimagrimento e a riaccendere il metabolismo, il tuo motore bruciagrassi.

Hai sempre la pancia gonfia

Se l'intestino perde il suo equilibrio, è più facile accumulare peso: i cibi vengono smaltiti più lentamente (e ciò significa più calorie assimilate!). Cattiva digestione e stipsi danno origine a fermentazioni, meteorismo e gonfiore. Il magnesio, agendo a livello intestinale, garantisce un rapido smaltimento delle tossine, favorisce la scomposizione dei grassi e appiattisce l'addome.

RE

2 chili

Riduci il girovita

Il magnesio può essere utile per dimagrire, nel contesto di uno stile di vita sano e attivo

RIEQUILIBRA I TRIGLICERIDI

Il magnesio interviene nel metabolismo dei grassi e degli zuccheri, riequilibrando l'azione dell'insulina, l'ormone che "ripulisce" il sangue dall'eccesso di glucosio e attiva i processi che trasformano il glucosio in grasso di riserva (localizzato sull'addome, soprattutto). Un buon apporto quotidiano di magnesio è utile anche per riequilibrare trigliceridi e colesterolo nel sangue: a beneficiarne è la salute e, di riflesso, anche la linea.

prattutto se...

I tuoi tessuti non sono tonici

Il magnesio, l'abbiamo detto, favorisce anche il corretto funzionamento dei muscoli, perché li rifornisce di energia e stimola le loro contrazioni. È un'azione utile al dimagrimento: così facendo, il minerale lavora a vantaggio della massa magra (che è la massa muscolare, appunto): più questa è sviluppata e "in forma", più siamo capaci di bruciare calorie e di smaltire la massa grassa.

Hai fame fuori pasto

Il magnesio agisce a livello del sistema nervoso contrastando l'azione del cortisolo, l'ormone dello stress che, tra le altre cose, favorisce la fame nervosa, quel "finto appetito" che ti fa abbuffare in continuazione tra un pasto e l'altro. L'effetto dimagrante del minerale, quindi, si manifesta anche nella sua capacità di tenerci lontano dal frigo e dalla dispensa.

Soffri di cellulite e ritenzione

Rivitalizzando i tessuti, riequilibrando l'acidità della matrice extracellulaee e stimolando la corretta circolazione, il magnesio favorisce lo smaltimento degli accumuli di liquidi e tossine acide che aggravano la cellulite e la ritenzione idrica. È importante non farsi mancare questo minerale, dunque, anche perché è molto utile per favorire il drenaggio e rassodare i tessuti.

A COLAZIONE AGGIUNGI SEMPRE UNA QUOTA

I menu "a tutto magnesio" che drenano e sgonfiano

Magnesio ad ogni pasto: è questa la prima mossa per sfruttare le virtù snellenti e bruciagrassi di questo minerale! Nel programma che ti proponiamo in queste pagine trovi menu già pronti per sette giorni "a tutto magnesio". Se a queste ottime abitudini alimentari abbini l'assunzione di un integratore (da valutare con un medico o un farmacista), gli effetti sulla linea saranno ancora più evidenti. Naturalmente puoi proseguire con la dieta anche oltre la settimana, sempre nel contesto di uno stile di vita sano e attivo: più a lungo nel tempo manterrai questo stile alimentare equilibrato, ricco di piatti "verdi" e nutrienti, maggiori saranno i benefici su fianchi, addome e cosce (e naturalmente anche sulla salute). A dare una marcia in più al programma dimagrante è l'acqua magnesiaca da bere ogni giorno prima di colazione, a digiuno (vedi bollino): è lei a garantirti un effetto detox ancora più marcato. Se il tuo stato di salute e eventuali altri rimedi che stai assumendo lo consentono, puoi continuare a bere l'acqua magnesiaca ad ogni pasto, in sostituzione di qualunque altra bevanda.

Il tocco in più

L'alga spirulina aggiunge magnesio al tuo frullato di sedano, cetrioli e mele

Cereale superdotato

Cuoci una parte di miglio e due parti di acqua in una casseruola per 15-20 minuti

Lunedì

• COLAZIONE
Inizia la giornata con uno yogurt di soia con tre cucchiai di fiocchi di avena e un cucchiaino di uvetta; bevi una spremuta di agrumi fresca.

• SPUNTINO
Porta con te 20 g di semi di girasole.

• PRANZO
Prepara un'insalata di miglio (80 g) con fagiolini, carote, basilico, piselli e qualche pistacchio.

• MERENDA
Bevi un frullato preparato con un gambo di sedano, un cetriolo piccolo, una mela e un cucchiaino di alga spirulina in polvere.

• CENA
Componi il tuo piatto con 200 g di merluzzo al forno (con curcuma, aneto e salvia), una porzione di finocchi al vapore e 40 g di riso nero bollito. Concludi con un infuso alla menta, prima di dormire.

PROTEICA: COSÌ FACILITI LA PERDITA DI PESO

Martedì

COLAZIONE
Inizia la giornata con una tazza di infuso alla menta, due fette di pane nero integrale con un filo di sciroppo d'acero, un piccolo pezzetto di parmigiano e una pera piccola.

SPUNTINO
Opta per tre albicocche disidratate.

PRANZO
Mangia un'insalata a base di cavolo cappuccio crudo tagliato fine, edamame, tonno e semi di lino. Accompagna con un paio di gallette di mais.

MERENDA
Gusta un quadratino di cioccolato extra fondente e quattro noci. Bevi un infuso di bardana.

CENA
Porta in tavola un pinzimonio di verdure (sedano, carote, finocchio...) e poi 70 g di zuppa di quinoa. Concludi con un'arancia.

In più: un bicchiere di acqua magnesiaca la mattina a digiuno

Durante tutta la durata del programma, bevi ogni mattina un bicchiere di acqua magnesiaca, cioè un'acqua che abbia un contenuto di magnesio superiore a 50 mg/l (vedi servizio a pag. 36). Il momento migliore per berlo è subito dopo il risveglio, una mezz'oretta prima di fare colazione: in questo modo il potere depurativo e antigonfiore del magnesio è ancora più accentuato.

Mercoledì

COLAZIONE
Inizia con un caffè d'orzo, tre noci e due gallette di riso integrale con un paio di fettine di prosciutto crudo sgrassato.

SPUNTINO
Porta con te 20 g di semi di zucca.

PRANZO
Componi il tuo piatto con 50 g di grano saraceno bollito, 40 g di hummus di ceci e 100 g di verdure crude a piacere.

MERENDA
Bevi un bicchiere piccolo di latte di cocco con un cucchiaino di alga spirulina. Mangia quattro mandorle.

CENA
Prepara un carpaccio di salmone fresco (150 g) condito con zenzero grattugiato e un filo di salsa di soia. Accompagna con una patata dolce di medie dimensioni cotta al forno. Dopo bevi un infuso di tarassaco.

ALCUNE VELLUTATE SONO OTTIME ANCHE CRU

Giovedì

COLAZIONE
Inizia la giornata con una tazza di tè rooibos, uno yogurt bianco magro con due cucchiai di fiocchi di avena e due albicocche disidratate.

SPUNTINO
Mangia una mela con la buccia e quattro anacardi.

PRANZO
Cucina 80 g di riso integrale con menta fresca e piselli. Concludi con un frutto di stagione.

MERENDA
Prepara un frullato con un pugno di spinaci leggermente scottati, un quarto di ananas e il succo di un limone.

CENA
Inizia con una crema di porri. Poi porta in tavola una frittatina preparata con un solo uovo (più spezie e erbe a piacere) e un'insalata di alga wakame e semi di lino. Prima di dormire, bevi un decotto di zenzero.

Ti concedi il dessert? Le gelatine al cacao fanno al caso tuo

Il programma alimentare che ti proponiamo ha un ridotto apporto di zuccheri semplici. Cosa fare però quando la voglia di dolce chiama? Puoi provare a preparare queste gelatine: contengono agar agar, che è una gelatina vegetale, e cacao amaro, due ingredienti molto ricchi di magnesio. Metti in un pentolino due tazzine di caffè d'orzo, 20 ml di latte di mandola (senza zuccheri aggiunti), 5 g di cacao amaro e 2 g di agar agar in polvere. Mescola tutti gli ingredienti e aggiungi uno stecco di vaniglia. Poi porta a ebollizione e lascia bollire (a fiamma bassa) per due minuti. Spegni, togli la vaniglia, versa in piccoli stampini e lascia raffreddare a temperatura ambiente e poi in frigo.

Venerdì

COLAZIONE
Inizia la giornata con una tazza di cereali integrali con latte di soia, tre anacardi e un frutto di stagione.

SPUNTINO
Mangia un quadratino di cioccolato extra fondente.

PRANZO
Prepara 70 g di penne integrali con un sugo a base di pomodori, pinoli e acciughe.

MERENDA
Bevi un infuso di ortica e mangia due gallette di riso integrale.

CENA
Porta in tavola 150 g di petto di tacchino al forno con un'insalata di fagioli cannellini, peperoni, olive e pomodorini.

DE: COSÌ PRESERVANO DOSI MAGGIORI DI MINERALI

Rinuncia (per un po') all'espresso

Mentre segui il programma, prova a "mettere in pausa" l'abitudine di bere caffè. Puoi provare in alternativa il tè verde (ugualmente stimolante) o il caffè d'orzo che, nonostante il nome, è in realtà un surrogato del caffè tradizionale e non contiene caffeina, quindi non influenza l'assimilazione del magnesio.

Caldo piacere
L'autunno è la stagione ideale per un passato di verdura: è nutriente, leggero e depurativo

Sabato

COLAZIONE
Mangia uno yogurt di soia con due cucchiai di avena, un cucchiaio di semi oleosi e un cucchiaino di semi di lino. Bevi una tazza di tè rooibos.

SPUNTINO
Mangia tre prugne essiccate.

PRANZO
Metti nel piatto 150 g di tofu saltato in padella, una porzione di broccoli al vapore e un'insalata di germogli crudi.

MERENDA
Prepara un frullato con un bicchiere di acqua di cocco, una banana e un cucchiaino di cacao amaro.

CENA
Cucina 200 g di sgombro al forno condito con erbe e pomodorini. Accompagna con una porzione di verdure al vapore con curry.

Domenica

COLAZIONE
Inizia la giornata con una tazza di tè verde, due sfoglie di pane azzimo con due fettine di prosciutto crudo sgrassato e una banana matura.

SPUNTINO
Mangia 20 g di mandorle e nocciole.

PRANZO
Prepara un'insalata di cereali integrali (80 g tra farro, orzo, riso, grano saraceno…) con carciofi, cipollotto e un uovo sodo a pezzetti.

MERENDA
Frulla un bicchiere piccolo di latte di soia, un cucchiaino di cannella e 3-4 fichi freschi.

CENA
Cucina una minestra a base di zucca e lenticchie. Accompagnala con 2-3 gallette di riso integrale. Prima di andare a dormire, bevi una tisana alla bardana.

LE RIVISTE IN EDICOLA QUE

Salute Naturale

Alimentazione Naturale

Dimagrire

Dimagrirextra

Il giornale dell'Autostima

Riza Psicosomatica

Curarsi Mangiando

Le ricette PerdiPeso

Riza Dossier

MenteCorpo

I manuali di Riza

Riza Scienze

RIZA Li trovi in edicola oppure ordinali a Edizioni Riza - Tel 02/5845961 o diretta

STO MESE

I LIBRI

Cure naturali

Riza Speciale

Le ricette della salute

L'ACCOPPIATA NATURALE CHE DISINTOSSICA, CURA I DISTURBI E FA PERDERE PESO

Acqua e limone insieme costituiscono uno dei rimedi naturali più utili per l'organismo. Disintossicano, combattono i batteri, favoriscono la digestione e l'attività intestinale, curano i dolori... In più aiutano a eliminare i chili di troppo.
In edicola con Dimagrire dal 20 settembre 2017 e con Salute Naturale dal 26 settembre 2017

L'ALIMENTAZIONE PIÙ SANA, GUSTOSA E DIMAGRANTE

Una dieta ricca di ortaggi e di frutta è il modo migliore per mantenersi in salute e prevenire le malattie. Scegliendo i cibi giusti, serve anche a perdere peso. Nel libro tutti i consigli utili per dimagrire con un programma vegetariano fatto su misura per te.
In edicola con Dimagrire dal 20 settembre 2017 e con Alimentazione Naturale dal 3 ottobre 2017

COME SFRUTTARE AL MEGLIO LE NOSTRE CAPACITÀ CEREBRALI

Il nostro cervello ha potenzialità incredibili, che spesso non utilizziamo del tutto. Nel libro spieghiamo i metodi più efficaci e più semplici per potenziare le proprie abilità mentali, la memoria e la concentrazione, e per conservarle nel tempo.
In edicola con Salute Naturale dal 26 settembre 2017 e con Riza Psicosomatica dal 30 settembre 2017

ESAURITO DAI TROPPI IMPEGNI? ECCO LA GUIDA PER RITROVARE ENERGIA E RELAX

Quando ci sentiamo esauriti per lo stress prolungato, possiamo trovare in noi le risorse per una vita più sana e tranquilla. Ecco come fare: gli atteggiamenti mentali, gli esercizi di rilassamento e i rimedi naturali per placare le tensioni e la stanchezza.
In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 30 settembre 2017

Centro Riza

Servizio di psicologia e psicoterapia

Incontri di gruppo

Tutti i giovedì con Raffaele Morelli

SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa: è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti gli altri. Perché ognuno possiede Immagini soltanto sue. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

Incontri terapeutici di gruppo,
condotti dal dott. Raffaele Morelli, medico, psichiatra e psicoterapeuta,
tutti i giovedì dalle 17.00 alle 18.30

Dato l'elevato numero di richieste si consiglia di prenotare con largo anticipo

LE TECNICHE PER PREVENIRE E CURARE L'ANSIA E IL PANICO

Chi soffre di DAP (disturbi da attacco di panico) ritiene che questo disagio sia insormontabile e finisce con il farsi condizionare l'esistenza. Rinuncia a viaggi, teme la solitudine, perde la sua autonomia e l'indipendenza. In questi incontri di gruppo si impara prima a gestire il disagio e via via a scoprire che l'ansia e gli attacchi di panico sono la manifestazione della parte più vitale che chiede di prenderci cura di noi stessi. Affrontarle come un'opportunità di crescita rende molto più rapida la guarigione.

Incontri terapeutici di gruppo,
condotti dalla dott.ssa Maria Chiara Marazzina, psicologa e psicoterapeuta,
tutti i martedì dalle 18.30 alle 20.00

Centro Riza di Medicina Naturale - Via Luigi Anelli, 4 - 20122 Milano
Per informazioni e prenotazioni **tel. 02-5820793**
http://centro.riza.it - centro@riza.it

Un alleato quotidiano

A casa, in ufficio, a scuola, in palestra: il magnesio è la risorsa giusta per affrontare gli impegni senza stress né cedimenti

È sempre l'o di magnesio:

Stili di vita

Qualunque sia il tuo stile di vita, il magnesio può aiutarti a migliorare le tue prestazioni psicofisiche

ra per ricaricarti usalo in ogni situazione

per avere energia

Lo stile di vita frenetico a cui siamo abituati ci espone a cali di energia e a un costante senso di fatica. E durante il cambio di stagione è ancora peggio. Prova il magnesio: dà sprint a corpo e mente.

A pag. 52

contro lo stress

Lo dicono le statistiche: siamo costantemente stressati, e lo siamo soprattutto per colpa del lavoro. Il magnesio, che ha azione rilassante e anti-tensioni, ti aiuta ad affrontare le sfide lavorative al meglio.

A pag. 56

più concentrazione

Tra le azioni del magnesio sul sistema nervoso c'è anche la capacità di migliorare la memoria e la concentrazione: ecco perché questo minerale è l'alleato giusto di chi studia e va a scuola.

A pag. 60

per lo sport

Sport e magnesio sono una coppia inseparabile: il minerale previene crampi e indolenzimenti, favorisce il regolare battito cardiaco e aiuta l'organismo a reintegrare i sali persi dopo uno sforzo.

A pag. 62

Cancella la stanchezza dalla tua giornata

Durante il cambio di stagione è più facile sentirsi svogliati e affaticati: col **magnesio** affronti la routine con nuovo sprint

Non basta una notte di sonno a eliminare quella stanchezza che, soprattutto in certi periodi dell'anno, non ci dà tregua. Non si tratta di una spossatezza che ha a che fare solo con il corpo. È un affaticamento più diffuso e profondo, che interessa tanto anche la mente e che è strettamente legato allo stile di vita frenetico a cui siamo abituati. La routine familiare, gli impegni, le incombenze da sbrigare fuori e dentro casa ci costringono a un sovraccarico psicofisico che, alla lunga, è davvero debilitante. Soprattutto perché non è facile staccare la spina dalla routine: siamo come macchine surriscadate che provano comunque a viaggiare alla massima velocità.

LA FASE DI PASSAGGIO È PIÙ DELICATA

La stanchezza è un segnale che tendiamo a sottovalutare o con cui ci rassegniamo a convivere. Anche per questo non è semplice capire quanto il fenomeno sia diffuso: secondo alcune statistiche, ad accusare questo stato di stanchezza profondo, soprattutto durante i cambi di stagione o comunque in modo ricorrente, sarebbe circa il 25% degli italiani. L'autunno, più della primavera, è una stagione problematica. Al di là dei cambiamenti ambientali e climatici, passiamo dal riposo delle vacanze (spesso meno rilassanti rispetto alle aspettative) alla solita routine, con tutte le sue problematiche: non è un passaggio graduale, ma un vero tuffo. In questa immersione totale potremmo aver bisogno di un alleato: il magnesio, che è energizzante e ricostituente.

Non sottovalutarla!

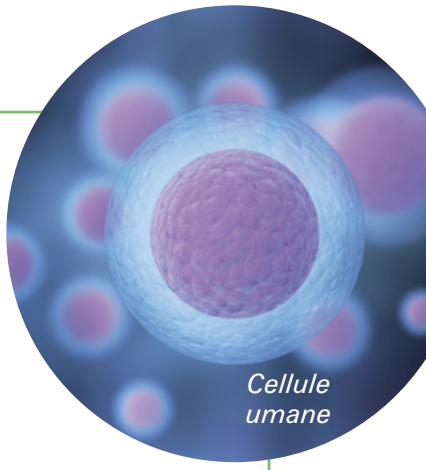
La stanchezza può diventare cronica

La stanchezza continua e priva di una causa apparente non è da trascurare, perché potrebbe essere il sintomo di una patologia: la sindrome da stanchezza cronica. Come suggerisce il nome, è uno stato di stanchezza costante che non trae beneficio dal riposo e può accompagnarsi a mal di testa, indolenzimenti diffusi e scarsa prontezza mentale. Le cause potrebbero essere connesse a deficit del sistema immunitario, infezioni o squilibri ormonali. Non è una sindrome facile da individuare, proprio perché apparentemente è indistinguibile dalla stanchezza fisiologica, quella che accusiamo dopo una giornata pesante o per colpa di uno stile di vita debilitante. Oltre ad essere un ottimo aiuto contro la stanchezza fisiologica, però, l'assunzione di magnesio ha dimostrato di apportare utili miglioramenti anche in chi soffre di sindrome da stanchezza cronica.

Azione rivitalizzante

È il carburante che serve alle tue cellule

L'azione energizzante del magnesio ha a che fare direttamente con il funzionamento delle cellule. Il nostro organismo ha costante bisogno di energia: noi ci facciamo caso solo quando dobbiamo compiere uno sforzo, ma in realtà questo carburante è fondamentale anche per regolare la temperatura corporea o garantire il funzionamento "silenzioso" delle cellule. È un'energia che ricaviamo dai macronutrienti che si trovano negli alimenti, cioè glucidi, proteine e lipidi. Questi, però, prima di diventare energia pronta all'uso (immediato o sul lungo termine) devono essere "trasformati" e, in un certo senso, immagazzinati. Il magnesio ha effetto anti-stanchezza perché rende possibile la rapida trasformazione di grassi e zuccheri in energia sfruttabile dalle cellule e perché aiuta a rendere questa energia disponibile a nervi e muscoli.



Cellule umane

Multitasking

Occuparci di più cose contemporaneamente è un'abitudine che affatica molto i processi mentali

Sei sempre esausto? Allora scegli Magnesia phosphorica

Magnesia phosphorica, un rimedio omeopatico ricavato dal fosfato di magnesio, può essere un aiuto valido per chi si sente esausto e, a causa di questo, è irritabile e con poca voglia di fare. Agisce direttamente sul sistema nervoso, contrastando la spossatezza. È indicato anche quando la stanchezza è a tal punto intensa da rendere difficile addormentarsi. Si assume alla 9 CH, 5 granuli al giorno, fino a miglioramento dei sintomi.

IL MINERALE, IN SINERGIA CON LA VITAMINA C,

Magnesio e agrumi ti sostengono

La routine e lo stile di vita frenetico mettono già a dura prova le nostre riserve di energie, ma l'autunno, in più, costringe il nostro organismo a fare i conti con una serie di cambiamenti climatici e ambientali. Il corpo ha bisogno di qualche tempo per "sincronizzarsi" nuovamente, dato che viene influenzato da fattori come la temperatura e le ore di luce. Per questo è frequente, in questo periodo, sentirsi più affaticati: è un ostacolo che rende ancora più difficoltoso affrontare le giornate senza cali di forze.

PIÙ FORTE E RESISTENTE

Il magnesio aiuta il corpo a non accusare i cali di energia del cambio di stagione. Se abbini questo minerale alla vitamina C ne amplifichi l'azione, perché nel frattempo sostieni anche le difese dell'organismo. È proprio quando si presentano i primi freddi infatti che il sistema immunitario viene bersagliato dall'attacco di virus e batteri che scatenano i vari malanni di stagione. E una delle conseguenze della stanchezza cronica è quella di debilitare l'organismo, che diventa più vulnerabile agli attacchi esterni. Da qui la necessità di una doppia azione: neutralizzare la spossatezza psicofisica e aumentare la resistenza del corpo. Puoi farlo appunto abbinando il magnesio a fonti di vitamina C, che ha anche effetto immunostimolante. Un'idea è preparare un succo a base di agrumi e arricchito dal minerale (vedi box a destra), altrimenti puoi abbinare l'integrazione di magnesio (nelle modalità prescritte dall'integratore che scegli) a quella di altri rimedi fitoterapici particolarmente ricchi di vitamina C. Ne è un esempio il gemmoderivato di Rosa canina 1DH, che agisce soprattutto a vantaggio dell'apparato respiratorio, aumentando le difese dell'organismo. La sua assunzione è indicata proprio nel periodo autunnale. La posologia è in genere di venti gocce prima di pranzo, in poca acqua, per venti giorni al mese. Il ciclo è ripetibile per due o tre mesi. Consulta un medico se assumi altri rimedi o se soffri di particolari disturbi.

Magnesio

Difese immunitarie
Come il magnesio, la vitamina C è rivitalizzante e in più sostiene il sistema immunitario

Coppia perfetta

Mettili nel drink rinforzante

Un buon integratore di magnesio in caso di stanchezza persistente è il cloruro di magnesio, che viene facilmente assimilato dall'organismo. Lo trovi in bustine monodose già pronte da sciogliere in acqua, altrimenti puoi acquistarlo in polvere, in farmacia, e scioglierne 25 g in un litro d'acqua naturale. Conserva il liquido così ottenuto in frigo e

per tutto l'autunno

Stai molte ore in piedi? Così non senti la fatica

Quando siamo costretti a trascorrere ogni giorno molte ore in piedi, fare i conti con la stanchezza persistente è ancora più difficile. Non accade solo a chi svolge particolari tipi di lavoro (magari in ospedale o in un negozio): anche chi deve gestire contemporaneamente la casa, la famiglia e le incombenze quotidiane non ha tempo di fermarsi e rilassarsi. Il magnesio, grazie alla sua azione rinforzante, è utile anche in questi casi. Puoi aumentarne le quote anche grazie alla menta, pianta aromatica che è particolarmente ricca di questo sale minerale. Usala per preparare un infuso da sorseggiare nel corso della giornata.
Fai bollire *un litro d'acqua, spegni il fuoco e lascia in infusione 4-5 cucchiai di foglie di menta fresche o essiccate per almeno 5-8 minuti. Poi filtra.*

da bere a colazione

bevine 125 ml al giorno diluiti in una spremuta di arancia e pompelmo. Puoi assumere questo drink ogni giorno, 30 minuti prima di colazione. Questi agrumi, oltre a rendere il sapore della bevanda più gradevole, contengono importanti dosi di vitamina C, che aumenta la resistenza dell'organismo e partecipa ai processi di produzione dell'energia.

Il vantaggio in più
Ti fa passare il mal di testa

Il mal di testa è un sintomo fastidioso che frequentemente accompagna la stanchezza. L'umidità e il freddo, che in autunno iniziano a farsi più insistenti, sono tra le cause dell'emicrania, anche perché provocano un irrigidimento dei muscoli della nuca e il conseguente mal di testa. L'integrazione di magnesio è utile perché, oltre a favorire il recupero delle forze, allevia anche il dolore alla testa: ha azione analgesica e aiuta a rilassare i muscoli del cranio e del collo.

È il minerale giusto da portare in ufficio

Il magnesio, grazie alle sue proprietà distensive, ti aiuta a ritrovare la calma: è ideale nei periodi di super lavoro

In genere consideriamo lo stress un nemico. Questo stato psicofisico ha in realtà una sua utilità, e l'ha avuta soprattutto per i nostri antenati: è uno "stato di allarme" che ci prepara a reagire prontamente a una minaccia. Ma come ogni stato di allarme, è pensato per avere una durata limitata nel tempo: rientrato il pericolo, la situazione dovrebbe tornare nella norma. Il problema nasce quando la situazione stressante è quotidiana e ininterrotta. In questo caso i livelli di stress restano costantemente alti, debilitando l'organismo a livello sia fisico che mentale.

DIPENDENTI (E NON) NEL MIRINO

A risentirne sono le prestazioni quotidiane, in particolare quelle lavorative. Secondo una ricerca del 2015 di AssoSalute il 97% degli italiani ha accusato un periodo di stress almeno una volta nella vita, ed è l'ambiente lavorativo a confermarsi uno dei più " a rischio". Secondo i dati dell'Istituto nazionale di statistica (Istat), un lavoratore su quattro soffre di stress legato alla professione. Le cause sono diverse: la difficoltà di trovare un lavoro e mantenerlo nel tempo, ad esempio, ma anche l'ansia di vedere quotidianamente messe alla prova le proprie capacità. Secondo altri sondaggi, invece, altre fonti comuni di stress lavoro-correlato sono le troppe ore lavorative e le pressioni subìte in ufficio (compresi mobbing, molestie). A ciò va aggiunto che le ore trascorse al di fuori del posto di lavoro non sono meno stressanti: un ingorgo nel traffico o la gestione degli impegni familiari, per fare due esempi banali, sono situazioni che contribuiscono ad affaticare l'attività psicofisica.

Lo dicono gli studi

Se usi tanto il pc sei più vulnerabile

Diversi studi evidenziano che i lavoratori più propensi ad accusare gli effetti dello stress - e che, quindi, devono fare maggiore attenzione alle scorte di magnesio - sono quelli che trascorrono molte ore "connessi", al pc ma anche a ipad e smartphone. In particolare, secondo molte ricerche, uno dei comportamenti più deleteri per il benessere psicologico è la possibilità di controllare la casella email anche al di fuori dell'orario di lavoro: in questo modo è impossibile "staccare" davvero dal lavoro e dalle tensioni che suscita.

Agisce sull'ipotalamo

Placa i nervi e scioglie le tensioni

Mantenere alti i livelli di magnesio nel corpo è un ottimo modo per contrastare lo stress. Il minerale agisce direttamente sull'ipotalamo, la struttura del sistema nervoso centrale che regola anche gli stati emotivi: regolarizza le funzioni neurovegetative, calma l'eccitabilità dei nervi e riduce il rilascio del cortisolo, l'ormone dello stress. Inoltre il magnesio sembra in grado di stimolare i recettori del GABA, quel neurotrasmettitore che, quando è carente, favorisce stress, ansia e agitazione. Oltre ad aumentare le fonti alimentari di magnesio, può quindi essere utile valutare un'integrazione di magnesio.

Puoi ad esempio sciogliere una bustina di cloruro di magnesio (la trovi in farmacia) in un bicchiere d'acqua e - salvo diversa indicazione medica - bere due volte al giorno, 30 minuti prima dei pasti.

La carenza è più probabile

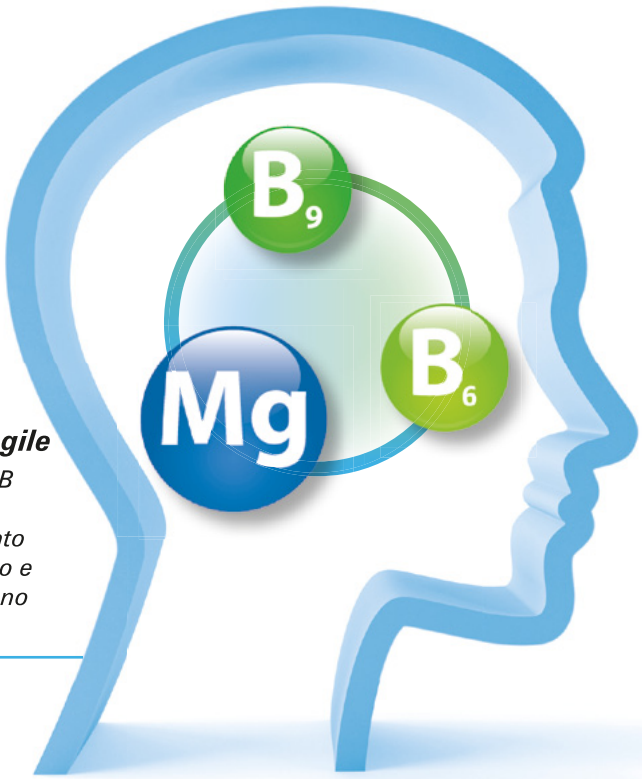
Attenzione: alti livelli di stress ti fanno consumare più magnesio

Giornata impegnativa?

Prendilo prima della riunione

Lo stress cronico, oltre a favorire la comparsa di irritabilità, nervosismo e disagi psichici, indebolisce la risposta immunitaria, frena il metabolismo, altera l'equilibrio ormonale… Insomma, rallenta i processi di produzione di energia e debilita l'organismo. Lo stress favorisce la fuoriuscita del magnesio dalle cellule e l'espulsione attraverso le urine. Ciò significa che se viviamo un periodo intenso dal punto di vista psicofisico, il nostro fabbisogno di magnesio è più alto, perché, senza accorgercene, ne stiamo eliminando di più. Se ti attende una giornata pensate o una riunione impegnativa, gioca d'anticipo: prendi il magnesio prima di uscire di casa!

Unisci il magnesio alle vitamine B6 e B9: così la mente resta sempre al top



Cervello agile
Le vitamine B favoriscono l'assorbimento del magnesio e ne completano l'azione

Magnesio e vitamine del gruppo B formano una coppia portentosa contro lo stress. Se il minerale è infatti utile perché rilassa i nervi, favorisce il rilassamento e contrasta l'azione del cortisolo, le vitamine B6 e B9 ne potenziano l'azione sia perché ne facilitano l'assorbimento, sia perché a loro volta aiutano l'organismo a reagire alla tensione psicofisica. La vitamina B6 in particolare (oltre ad essere necessaria per una buona assimilazione del magnesio) migliora la produzione di energia e il tono dell'umore; inoltre partecipa alla trasformazione del triptofano in serotonina, un composto che regola alcune funzioni del sistema nervoso e ha effetto calmante e antistress. La vitamina B9 invece, chiamata acido folico, aumenta la resistenza allo stress e aiuta ad affrontare le giornate con serenità e slancio.

Li trovi anche già abbinati negli integratori

In commercio trovi alcuni integratori in capsule in cui il magnesio è già abbinato alla vitamina B: sono i più indicati per contrastare lo stress e affrontare la routine lavorativa con maggiore serenità. La posologia varia in base al singolo prodotto: chiedi consiglio al medico o al farmacista. È comunque utile anche aumentare le fonti alimentari di queste preziose sostanze. La vitamina B6 si trova soprattutto in pesci, uova, latte, cereali integrali, legumi, lievito di birra, prugne e banane; la B9 in verdure a foglia verde, latte, cereali, arance, kiwi e limoni. Nei periodi di super lavoro può essere utile mangiare a colazione o come merenda uno yogurt bianco magro mischiato a una banana a fettine, frutto che apporta sia vitamina B6 che magnesio.

IN EDICOLA
IL NUOVO NUMERO

RIZA DOSSIER

Le risposte dei medici e degli esperti più competenti per fare chiarezza sui temi della salute e sfatare i luoghi comuni.

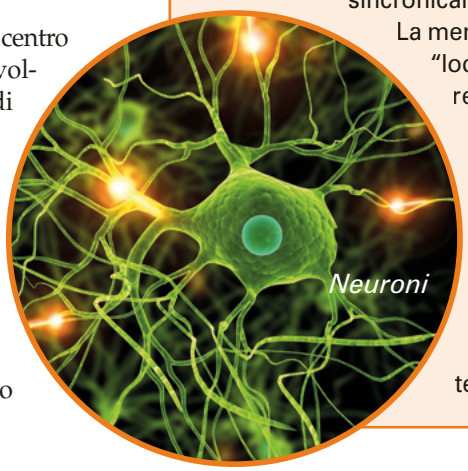
Il magnesio potenzia memoria e lucidità

È lui che stimola le connessioni tra le cellule neuronali e migliora le prestazioni mentali quando ne hai più bisogno

Se il magnesio si rivela un alleato utilissimo sul lavoro, come abbiamo visto nelle scorse pagine, non è meno importante per chi studia. E non solo perché, appunto, favorisce il rilassamento e contrasta lo stress. Tra le virtù di questo minerale infatti c'è anche la capacità di migliorare la memoria, velocizzare i processi di apprendimento, favorire un buon livello di concentrazione e lucidità mentale: fattori decisamente non trascurabili quando bisogna studiare per un compito, un esame o un concorso. Ottime ragioni, insomma, per aumentare l'apporto di magnesio tramite la dieta e valutare l'assunzione di un integratore di questo minerale.

A BREVE E A LUNGO TERMINE

Gli effetti del magnesio sulla memoria sono al centro di diverse ricerche anche per il positivo risvolto che potrebbero avere nella prevenzione di malattie neurodegenerative come il morbo di Alzheimer. In generale bassi livelli di magnesio a livello cerebrale sono associati a una progressiva inefficienza della memoria, con l'avanzare dell'età. Uno studio della Tsinghua University School of Medicine di Pechino, in Cina, condotto sugli animali, ha suggerito che l'assunzione di supplementi di magnesio sia in grado di far regredire il declino cognitivo nei topi con Alzheimer.


Neuroni

Rinforza le sinapsi

Ti fa ricordare più cose e per più tempo

È in particolare la memoria a lungo termine che, secondo diversi studi, trarrebbe beneficio da un corretto e costante apporto di magnesio. Con potenziamento a lungo termine si intende l'aumento (a lungo termine, appunto) della trasmissione del segnale tra due neuroni, che vengono stimolati sincronicamente.

La memoria a lungo termine si "localizza" in una particolare regione del cervello, l'ippocampo, la stessa area in cui il magnesio agisce rinforzando appunto le connessioni tra cellule nervose e, di riflesso, potenziando la capacità di ricordare informazioni nel tempo.

Sessione di studio?

Prova la bevanda dolce al magnesio

Il cacao è una fonte importante di magnesio, oltre che di flavonoidi, potassio e calcio: il suo mix di nutrienti è utile per migliorare tutte le funzionalità cerebrali, memoria e velocità di pensiero compresi. Durante la tua sessione di studio, quindi, puoi concederti una pausa e mangiare un quadratino di cioccolato extra fondente, oppure tenere a portata di mano una bevanda al cacao da sorseggiare. Preparala sciogliendo un cucchiaino di cacao amaro in una tazza di acqua bollente: mescola fino ad ottenere un'unica soluzione. Dolcifica con mezzo cucchiaino di sciroppo d'acero.

Anche a scuola

Anche gli studenti più giovani traggono beneficio da una dieta ricca di magnesio

Le ultime ricerche

Aumenta le capacità di apprendimento

Il magnesio, come hanno evidenziato altri studi, ha anche la capacità di migliorare le facoltà di apprendimento. Ad esempio uno studio del Massachusetts Institute of Technology di Cambridge ha notato che somministrando a topi giovani e vecchi supplementi di magnesio L-treonato (una particolare formulazione di magnesio su cui si stanno concentrando varie ricerche), le cavie animali hanno imparato molto più rapidamente, rispetto al gruppo di controllo, a nuotare fino a raggiungere una piattaforma galleggiante nascosta. Ripetuto a distanza di 24 ore, i topi che avevano ricevuto supplementi di magnesio ricordavano perfettamente come raggiungere la destinazione, quelli del gruppo di controllo no, nemmeno i più giovani. Tra l'altro l'incremento delle abilità di apprendimento e di memoria spaziale è stato maggiore nei topi più giovani.

Sostiene i muscoli durante gli sforzi

Grazie al **magnesio** fare attività fisica diventa un piacere: ti rende più dinamico e previene crampi e indolenzimenti

L'autunno è la stagione dei buoni propositi. E tra le promesse che facciamo a noi stessi c'è frequentemente quella di dedicare più tempo alla forma e al benessere: fare attività fisica, iscriversi in palestra... Che siate sportivi alle prime armi o meno, è bene sapere che il magnesio è un valido aiuto per migliorare la prestazione sportiva e, soprattutto, evitare che i muscoli risentano della fatica - soprattutto se non sono abituati agli sforzi.

OSSIGENO PER I TESSUTI

Una delle azioni che il magnesio svolge nel nostro corpo ha a che fare con le contrazioni muscolari, in primis quelle del muscolo cardiaco. Questo minerale infatti regola il battito del cuore e consente una corretta circolazione. È un fattore importante, e a maggior ragione quando si fa sport. Di norma il cuore, contraendosi, funziona come una pompa che rifornisce di ossigeno tutte le cellule e i tessuti. Quando si svolge un'attività aerobica (ad esempio camminata, corsa, bicicletta, nuoto...), i muscoli chiedono più ossigeno, i polmoni aumentano la frequenza respiratoria e anche il cuore deve adattarsi a questo nuovo ritmo. Anche se la "resistenza" del cuore all'attività fisica si migliora solo con un allenamento costante e graduale, non restare sprovvisti di magnesio certamente aiuta questo prezioso muscolo a battere con regolarità e a fornire a tutti i tessuti ciò di cui hanno bisogno quando sono sotto sforzo.

Utile se sei alle prime armi

Evita le contratture del dopo-allenamento

Chi non è abituato a sessioni di allenamento frequenti può più facilmente accusare, dopo l'allenamento, dolori e tensione muscolare, crampi e contratture. Una delle cause di questi problemi può certamente essere la mancanza di un adeguato riscaldamento prima dello sforzo, ma anche l'insufficienza di magnesio è un fattore che rende i tessuti muscolari più vulnerabili agli indolenzimenti. Questo perché il minerale, come detto, è essenziale per una regolare contrazione dei muscoli, che durante uno sforzo sono effettivamente più sollecitati. Non a caso contrazioni involontarie dei muscoli (si chiamano mioclonie e avvengono ad esempio alle gambe prima di addormentarsi) possono essere un segnale di carenza di magnesio.

C'è anche spray

In farmacia o nei negozi specializzati puoi trovare anche il magnesio transdermico, cioè una forma concentrata di cloruro di magnesio spray che può essere applicata direttamente dall'esterno sulla parte che ha subito un trauma. In questo modo si può evitare l'effetto blandamente lassativo a volte associato all'assunzione per via orale.

Senza rischi
Grazie al magnesio ti alleni abbassando il rischio di contratture e infortuni gravi

E in caso di infortunio ti rimette presto in piedi

Nonostante le accortezze del caso, può comunque capitare di soffrire di contratture o infiammazioni muscolo-tendinee conseguenti a uno sforzo eccessivo, prolungato o improvviso. Se il magnesio è utile per prevenire questi disagi, non è da meno quando si tratta di alleviarli. Prima di tutto perché ha azione antinfiammatoria, quindi aiuta a spegnere "il fuoco" che alimenta gonfiore, rossore, dolore e rigidità. Inoltre agisce rilassando le fibre muscolari contratte e fornendo loro nuova energia. La proprietà antidolorifica è dovuta al fatto che il magnesio aiuta a smaltire l'accumulo di acido lattico, che è responsabile della sensazione dolorosa ai muscoli che si prova dopo un allenamento troppo intenso.

Prova ad utilizzare quello bisglicinato

In caso di stiramenti, lombalgie o dolori muscolari puoi provare il magnesio bisglicinato, una formulazione di magnesio che è particolarmente biodispinibile e che è utile per rilassare i muscoli contratti e alleviare il dolore. Se ne assume in genere una capsula da 400 mg due o tre volte al giorno: dipende dall'entità dell'infortunio, dalla concentrazione del singolo integratore che acquisti e dal parere del medico.

In coppia col potassio ti aiuta a reintegrare i sali persi

Fase di recupero
Non bisogna trascurare i bisogni del corpo dopo una sessione di allenamento

Come abbiamo detto, l'organismo ha diversi modi per eliminare il magnesio: uno di questi è il sudore. Dunque quando si suda molto è fondamentale reintegrare sali e liquidi persi. Devono fare particolarmente attenzione a questo aspetto gli sportivi, dal momento che qualunque attività mediamente intensa provoca perdita di sudore: è il modo attraverso cui il corpo riequilibra la temperatura interna, evitando che si alzi eccessivamente. È un aspetto che non deve essere sottovalutato anche da chi, per altre cause, tende ad avere una sudorazione molto intensa. Dopo l'allenamento, quindi, bevi un drink remineralizzante a base di magnesio e potassio, in grado di rifornire l'organismo dei liquidi e dei minerali che ha smaltito. La coppia formata da questi due minerali è particolarmente utile, perché insieme danno nuova energia ai muscoli affaticati e idratano il corpo. In commerico trovi diversi drink e integratori da sciogliere in acqua a base di magnesio e potassio pensati appositamente per gli sportivi. Altrimenti puoi provare questa ricetta.

La ricetta per gli sportivi

Il rimedio remineralizzante

Metti in un frullatore un bicchiere di acqua a temperatura ambiente, il succo di mezzo limone appena spremuto, 80-100 g di ananas e un cucchiaino di alga spirulina in polvere. L'ananas è una buona fonte di potassio. La spirulina, invece, come tutte le alghe, contiene buone dosi di magnesio: una porzione (10 g) ne apporta 14,5 mg. Oltre a ciò questo superfood è ricco di proteine, vitamina B, calcio e ferro: tutti nutrienti indispensabili per un ottimo recupero.

NUOVO

Vinci subito gastriti, bruciori e acidità

In tutte le edicole il nuovo numero di Riza Speciale

Tutto quello che devi sapere per proteggere lo stomaco

Istituto Riza - Milano

Curarsi con la psicoterapia

Quando ci si sente male, ricorrere alla psicoterapia significa prendersi cura di se stessi. Consapevoli che il malessere può dipendere da un nostro comportamento sbagliato, da scelte che non ci appartengono, da una mentalità che ci condiziona… ne parliamo con un terapeuta per far emergere, di noi, un lato nuovo, diverso, più affine a ciò che siamo. Ogni malattia infatti, sia che abbia caratteristiche organiche, sia che ne manifesti di psichiche, rappresenta il tentativo di liberarci da un modo di essere superato.

Le caratteristiche del percorso

I colloqui di psicoterapia, in genere a frequenza settimanale, hanno come finalità il recupero del benessere. I passaggi salienti sono:

- Trovare il senso del disagio che si sta vivendo.
- Cogliere come mai si è manifestato proprio in quel momento della vita.
- Osservare che "vantaggi" offre.
- Notare in cosa non si è più gli stessi.
- Recuperare l'equilibrio psicofisico attraverso tecniche specifiche.

Gli operatori

In Istituto operano medici e psicologi specializzati presso la Scuola di Psicoterapia di Riza, e il loro approccio rispecchia le caratteristiche del lavoro di ricerca, clinico ed editoriale, sviluppato dall'Istituto stesso negli ultimi trent'anni. Pur variando da caso a caso e rispettando la soggettività di ogni paziente, gli operatori utilizzano un approccio psicoterapeutico che punta, prevalentemente, a superare i disagi in un arco di tempo contenuto.

I nostri esperti

Dr. Raffaele Morelli
Psichiatra psicoterapeuta,
Presidente dell'Istituto Riza

Dr. Vittorio Caprioglio
Medico psicoterapeuta,
Direttore dell'Istituto Riza

Dr.ssa Daniela Marafante
Medico psicoterapeuta,
Vice-Direttore dell'Istituto Riza

Dr. Piero Parietti
Psichiatra psicoterapeuta,
Direttore della Scuola di Formazione

Dr.ssa Maria Chiara Marazzina
Psicologa psicoterapeuta

Dr. Andrea Nervetti
Psicologo psicoterapeuta

INCONTRI DI GRUPPO

Le tecniche per prevenire e curare l'ansia e il panico

L'ansia e gli attacchi di panico sono la manifestazione della nostra parte più vitale che ci chiede di prenderci cura di noi stessi. Per questo sono un'opportunità di crescita.

Incontri terapeutici di gruppo tutti i martedì dalle 18.30 alle 20.00.

I gruppi sono condotti dalla **dott.ssa Maria Chiara Marazzina** psicologa e psicoterapeuta.

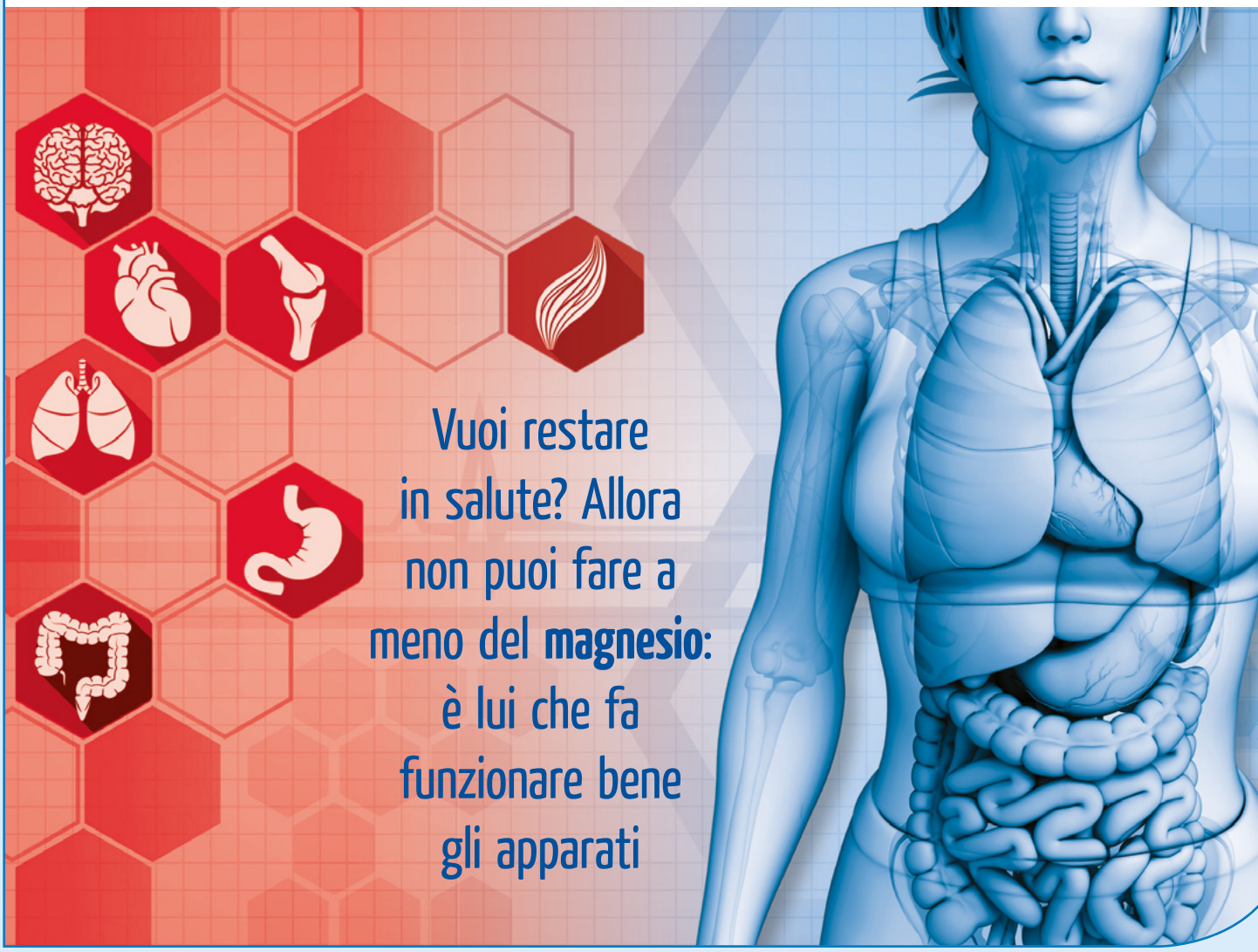
Per informazioni e prenotazioni: 02.5820793

Istituto Riza di Medicina Psicosomatica

Via Quadronno, 20 - 20122 Milano

Per informazioni e prenotazioni tel. 02/58459624 - 02/58327586 - Dal lunedì al venerdì 9.00-13.00 e 14.00-18.00

Salva tutti gli organi da disturbi e malattie



Vuoi restare in salute? Allora non puoi fare a meno del **magnesio**: è lui che fa funzionare bene gli apparati

Il minerale che previe

Una dieta ricca di **magnesio** regolarizza il battito cardiaco, favorisce la circolazione sanguigna e riduce del 10% il rischio di malattie mortali alle coronarie

Magnesio

Una dieta ricca di magnesio è un eccellente investimento per la salute di tutto l'organismo. Partecipando al buon funzionamento di praticamente tutti gli organi, rendendo possibili oltre 300 reazioni enzimatiche e garantendo la giusta energia alle cellule, questo minerale, se presente costantemente in quantità adeguate, previene disfunzioni e malattie a carico degli apparati muscoloscheletrico, cardiocircolatorio, gastrointestinale, respiratorio e anche del sistema nervoso.

RIDUCE LA MORTALITÀ

Il magnesio è prima di tutto un grande alleato del cuore, perché ne regolarizza il battito e favorisce la corretta circolazione sanguigna. Grazie a queste azioni non solo previene o regolarizza le aritmie cardiache, cioè le alterazioni del normale battito del cuore, ma riduce la mortalità per le principali patologie cardiovascolari.

STUDI INTERNAZIONALI

Sono diversi gli studi internazionali che in questi anni hanno rilevato una connessione tra maggiore consumo di magnesio e minore mortalità a causa di infarto, ictus cardiaco e altre patologie cardiovascolari. Ad esempio una revisione di oltre 40 ricerche condotta dalla Zhejiang University e dalla Zhengzhou University (Cina), pubblicata sulla rivista BMC Medicine, ha analizzato i dati raccolti su oltre un milione di persone di diversi Paesi che, per un lasso di tempo compreso tra 4 e 30 anni, sono state invitate a consumare diete ricche di magnesio e monitorate costantemente.

RISULTATI PROMETTENTI

Nel gruppo che ha assunto dosi maggiori di questo minerale si è registrato un calo del 10% del rischio di malattie delle coronarie (ad esempio cardiopatia ischemica, infarto miocardico, coronaropatia, ischemia cardiaca…), del 12% di ictus e del 26% di diabete di tipo 2. Il rapporto è anche invertito, naturalmente, nel senso che un basso apporto di magnesio è stato collegato a un'aumentata probabilità di anomalie cardiache che, a sua volta, è collegata a un maggiore rischio di problemi cardiaci anche gravi.

ne ictus e infarto

Accelera il recupero post-operatorio

Secondo altri studi, un buon apporto di magnesio non è utile solo per abbassare il rischio di infarto ma, se questo dovesse avvenire, anche per favorire un buon recupero fisico e cardiovascolare.

No alle aritmie
Regolarizzando il battito cardiaco, il magnesio previene le aritmie

BENESSERE CARDIOVASCOLARE

Tiene sotto controllo i livelli di colesterolo e la pressione

Tra le proprietà del magnesio a vantaggio di cuore e circolo ci sono anche la capacità di ridurre l'infiammazione alla base dell'aterosclerosi e quella di regolarizzare la pressione sanguigna (entrambi i fattori influenzano il rischio cardiovascolare). Tra i tanti, una ricerca inglese dell'Università dell'Hertfordshire che ha analizzato 22 studi (per un totale di 1173 pazienti esaminati) ha rilevato che i supplementi di magnesio sono in grado di ridurre la pressione sia sistolica che diastolica.

Abbinalo al melograno

Il melograno è ricco di principi attivi antiossidanti e antinfiammatori, che agiscono a vantaggio dell'apparato cardiovascolare prevenendo il rischio di aterosclerosi, infarto e ictus. Secondo uno studio spagnolo sugli animali, il frutto sarebbe anche capace, grazie alla sua ricchezza di polifenoli, di "annullare" gli effetti negativi sul cuore di una dieta ricca di grassi. Per un effetto cardioprotettivo più marcato, dunque, abbina il magnesio al melograno: puoi arricchire il tuo bicchiere di acqua e cloruro di magnesio in polvere con del succo di melograno puro o associare questo frutto ad altri vegetali ricchi di magnesio in un frullato nutriente. In commercio trovi anche integratori liquidi e in capsule che già combinano il magnesio e il melograno ad altri ingredienti utili per il benessere del cuore, ad esempio vite rossa e cardiaca.

LE CARENZE DI MAGNESIO SONO STATE COLLE

Ti fa respirare meglio e allevia i

Assumere ogni giorno la giusta quantità di magnesio e scongiurare qualunque carenza, come hanno suggerito diversi studi, si rivela di una certa utilità anche quando si punta a preservare (o ritrovare) il benessere dell'apparato respiratorio. Questo minerale infatti favorisce la corretta funzionalità dei polmoni: il particolare il magnesio, che come sappiamo agisce sulla muscolatura di tutto il corpo, regola le contrazioni della muscolatura liscia dei bronchi, ha effetto broncodilatatore e influenza positivamente la capacità polmonare.

PER GRANDI E PICCOLI

Una carenza di magnesio, a conferma di ciò, sembrerebbe d'altra parte essere associata ad una ridotta funzionalità polmonare. Uno studio americano condotto dall'Università della California del Sud e pubblicato alcuni anni fa sull'American Journal of Epidemiology, ad esempio, aveva notato che i bambini e gli adolescenti che assimilavano poco magnesio tendevano ad avere una capacità polmonare inferiore alla media.

LO STUDIO CALIFORNIANO

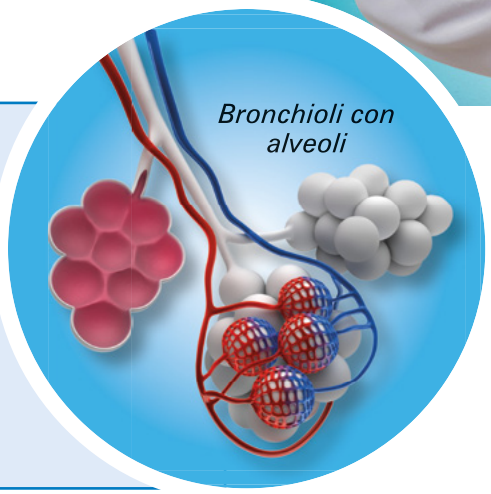
I ricercatori americani hanno preso in esame oltre 2500 soggetti tra gli 11 e i 19 anni monitorandone le abitudini dietetiche, con particolare riferimento alle quote di magnesio e potassio, e la capacità polmonare (tramite test di spirometria). È emerso che la carenza di magnesio era collegata a una capacità polmonare minore, e che tra l'altro erano le ragazze a soffrire maggiormente del problema. Nei maschi che mangiavano poco magnesio, infatti, la capacità polmonare era in media del 3% inferiore ai coetanei che seguivano una dieta più ricca del minerale. A parità di stile alimentare, le femmine avevano una capacità polmonare ridotta dell'8%.

Broncodilatatore
Al magnesio sono attribuiti effetti broncodilatatori

IL VANTAGGIO IN PIÙ

Un aiuto contro gli attacchi d'asma

Diversi studi hanno notato, nel corso degli anni, che una adeguata assimilazione di magnesio sembrava favorire la regressione dei sintomi tipici delle allergie respiratorie, come raffreddore da fieno, rinite e anche prurito e orticaria. L'effetto broncodilatatore del magnesio è utile anche per alleviare gli attacchi d'asma, sia quelli acuti che quelli cronici. Al contrario, la carenza di magnesio sembra aggravare le crisi respiratorie.



GATE A UNA RIDOTTA CAPACITÀ POLMONARE

sintomi delle allergie

Da associare al ribes nero

Contro le allergie, può esserti utile abbinare un'integrazione di magnesio al macerato glicerico di ribes nero (Ribes nigrum), un rimedio naturale tradizionalmente usato per tutte le affezioni allergiche.
La posologia *consigliata in questi casi è di 50 gocce di macerato glicerico 1 DH (oppure 15 gocce di macerato madre) diluite in poca acqua, tre volte al giorno, per 1-2 settimane. Chiedi consiglio al tuo medico per quanto riguarda la durata dell'assunzione e l'eventuale interazione con altri rimedi o farmaci che assumi.*

La scoperta

Bevi acqua al magnesio? Hai meno probabilità di ammalarti di cancro al polmone

Il maggior consumo di acqua magnesiaca sarebbe collegato, nelle donne, a un rischio inferiore di cancro ai polmoni. È quanto sostengono i ricercatori della Kaohsiung Medical University Hospital di Taiwan. Lo studio ha preso in esame, dal 2000 al 2008, oltre 7000 casi di donne morte per un tumore al polmone (3532) o per altre cause (3532). Osservando la quantità di magnesio e di calcio presente nell'acqua potabile che le donne hanno consumato per tutta la vita, è stato notato che la maggiore presenza di magnesio si associava a un calo significativo della mortalità per tumore al polmone. La quantità maggiore o minore di calcio, invece, non si è dimostrata rilevante.

IL MINERALE ATTIRA I LIQUIDI NELL'INTESTINO

È il magnesio l'aiuto «dolce» che depura il colon e ti regala la regolarità

Al magnesio, e in particolare ad alcune sue formulazioni, vengono riconosciute proprietà blandamente lassative. In realtà l'effetto, nonostante il nome, non è paragonabile a quello di un vero lassativo (anche se intestini sensibili potrebbero subirne maggiormente gli effetti) e per questo è molto più apprezzabile. Il minerale, cioè, non provoca un forzato svuotamento del colon, ma attira dolcemente acqua nell'ultimo tratto dell'intestino ammorbidendo le feci e favorendo in questo modo la naturale regolarità.

SEMPRE IDRATATI

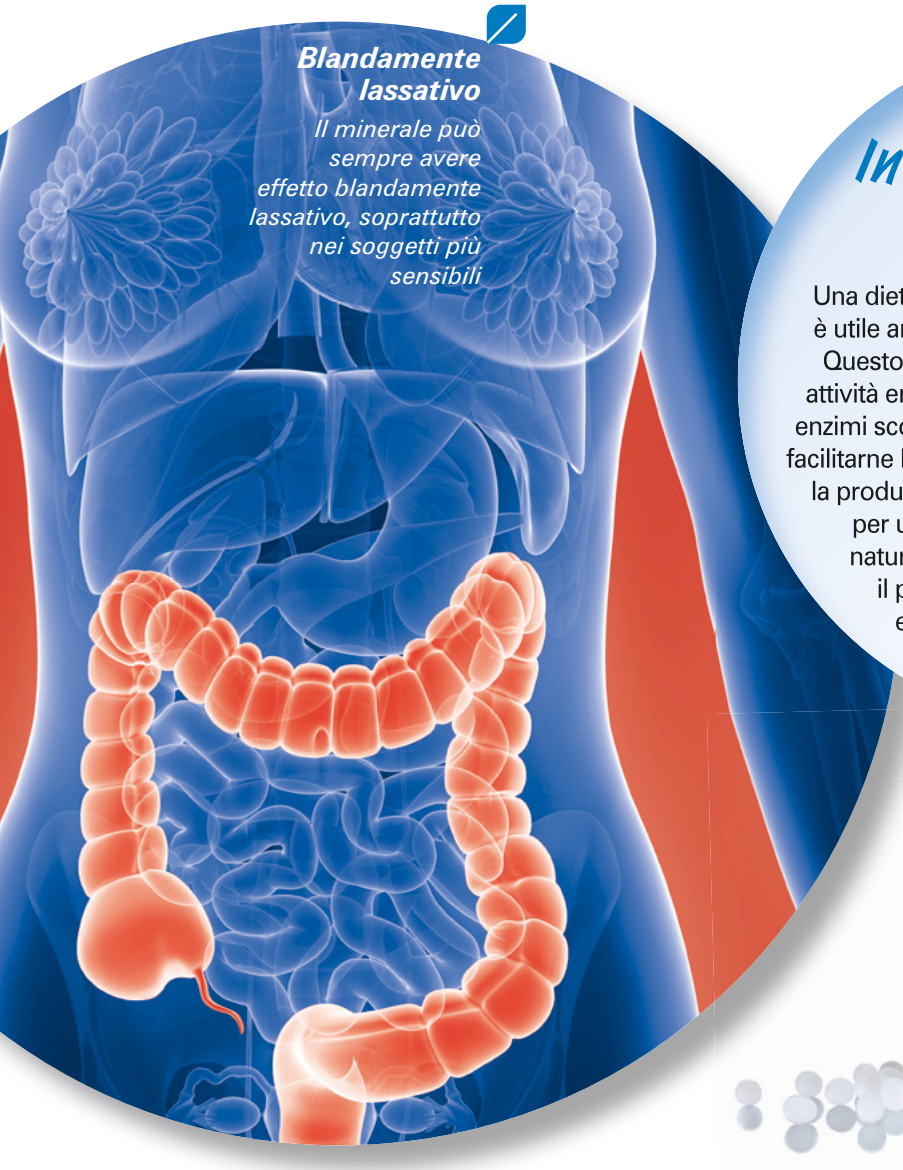
Aumentare l'apporto di liquidi nel lume intestinale non ha solo il vantaggio di depurare il colon, perché "ammorbidisce" le feci e facilita il transito e l'espulsione degli scarti. Un altro beneficio deriva dal fatto che in questo modo le mucose intestinali si mantengono costantemente idratate, una condizione indispensabile per la salute della flora batterica e di tutto l'apparato. Di conseguenza si ottiene una normalizzazione di tutte le preziose funzioni di quest'organo.

CONTRO LA STIPSI

Prova i sali di Epsom: sono la versione più efficace

Integrare il magnesio è utile soprattutto contro stipsi e gonfiori, perché sgonfia la pancia e favorisce la peristalsi. Se hai bisogno di un'azione anti-stitichezza più marcata e immediata, puoi provare il sale di Epsom (o sale inglese), una particolare formulazione di magnesio in cui il minerale è abbinato allo zolfo. Il nome deriva dalla località inglese nella quale furono scoperti i primi depositi naturali di questi sali, che hanno un gusto vagamente amaro e sono solubili in acqua. Il magnesio, in questa forma, è poco assimilabile dall'organismo: non è utile a incrementare le quote del minerale, quindi, ma agisce proprio richiamando acqua nel lume intestinale e favorendo la depurazione del colon. In caso di stipsi, puoi sciogliere un cucchiaino di sale di Epsom in un bicchiere di acqua tiepida con il succo di mezzo limone. Chiedi consiglio al tuo medico per la posologia più adatta alle tue esisgenze, e prima assicurati che i sali di Epsom siano compatibili con il tuo stato di salute e con eventuali farmaci e rimedi che stai assumendo (la loro assimilazione, infatti, potrebbe venire compromessa).

E MANTIENE IDRATATE E IN SALUTE LE MUCOSE



Blandamente lassativo

Il minerale può sempre avere effetto blandamente lassativo, soprattutto nei soggetti più sensibili

In caso di reflusso e dispepsia

Una dieta ricca di magnesio o la sua integrazione è utile anche per favorire una corretta digestione. Questo minerale, infatti, partecipa a centinaia di attività enzimatiche, quindi anche a quelle in cui gli enzimi scompongono gli alimenti che ingeriamo per facilitarne l'assimilazione. Inoltre il magnesio favorisce la produzione di bile, cioè il liquido indispensabile per una buona digestione. Inoltre, avendo natura alcalina, questo minerale riequilibra il pH gastrico: "tamponando" l'acidità eccessiva dello stomaco, previene reflusso e acidità.

I granuli "magnesiaci" contro il mal di pancia

Il magnesio, l'abbiamo detto, rilassa tutte le fibre muscolari del corpo e ne favorisce il corretto funzionamento. Dal momento che anche l'intestino è costituto da muscolatura liscia, questa proprietà si rivela utilissima in caso di crampi e coliche. Il minerale ha particolare efficacia quando questi disagi sono causati o aggravanti da ansia, stress o emozioni: per distendete la muscolatura liscia del colon contratta, infatti, il magnesio agisce in primis sul sistema nervoso, contrastando tensioni e agitazione. Magnesium phosphoricum è uno dei 12 sali di Schuessler ricavato dal fosfato acido di magnesio e può essere usato per contrastare coliche, crampi e, in generale, disagi analoghi dovuti ad una digestione difficoltosa.

IL MAGNESIO STIMOLA GLI OSTEOBLASTI, LE CEL

Osteoporosi addio

Le diete povere di magnesio sono collegate a un maggiore rischio di sviluppare osteoporosi

Rinforza le os

La maggior parte del magnesio presente nel nostro organismo si trova nelle ossa: non stupisce dunque che questo minerale svolga alcune delle sue funzioni proprio a vantaggio dello scheletro. In particolare esso stimola le cellule, chiamate osteoblasti, che si occupano di "costruire" il tessuto osseo. Per questo motivo il magnesio riduce la perdita dell'osso e ne favorisce la ricostruzione, un'azione che contribuisce a prevenire osteoporosi, fragilità ossea e fratture.
La sua azione risulta completata e potenziata dall'associazione con il calcio, un altro minerale fondamentale per la salute dello scheletro (vedi box in basso). In maniera analoga a quanto accade per il calcio, tra l'altro, anche il magnesio conservato nello scheletro funziona come un "deposito".

USALO COL CALCIO

Insieme difendono lo scheletro senza

Calcio e magnesio formano una coppia perfetta: insieme migliorano la robustezza ossea e garantiscono anche la salute cardiovascolare. In genere per contrastare l'osteoporosi si consiglia quasi esclusivamente l'assunzione di calcio tramite integratori ad alto dosaggio. Il problema è che questa integrazione, se anche fa bene alle ossa, danneggia il sistema cardiovascolare, che soffre per l'eccesso di calcio; come ha evidenziato uno studio dell'Università di Uppsala (Svezia), che ha monitorato per 20 anni oltre 61mila donne in menopausa, introdurre più di 1400 mg di calcio al giorno aumenta in modo significativo la mortalità per malattie cardiovascolari. È fondamentale prima di tutto ridurre l'assunzione

sa e riduce il pericolo di fratture

COME UNA SCORTA

Nel caso non dovessimo assumere abbastanza magnesio attraverso la dieta (un'eventualità che, a causa dello stile di vita che conduciamo, è estremamente probabile), il corpo, che avrebbe comunque bisogno delle preziose funzioni del minerale in altri distretti corporei, lo preleverebbe direttamente dall'osso. A risentire della carenza di magnesio, insomma, è prima di tutto lo scheletro, che ne esce indebolito, continuamente "svuotato" e quindi più fragile. Per questo motivo le diete povere di magnesio sono collegate a un più alto rischio di osteoporosi.

L'alga wakame ti fa fare il pieno

Le alghe, grazie alle acque marine in cui crescono, sono ricche di magnesio. La wakame in particolare, che è un'alga bruna originaria del Giappone, è anche fonte di calcio, oltre che di iodio, ferro, vitamine e proteine. Inoltre ha un sapore più leggero rispetto alle altre alghe, dunque può essere apprezzata da tutti. Tra i suoi benefici, oltre ad alleviare la sindrome premestruale e gli sbalzi ormonali, c'è anche l'azione rinforzante sullo scheletro.

Puoi assumerla *sotto forma di infuso (basta mettere un cucchiaio di alga essiccata in una tazza d'acqua bollente e lasciare in infusione 5 minuti) oppure usarla in cucina, nelle minestre, nelle insalate o nei frullati. La sua assunzione dovrebbe preferibilmente avvenire nella prima parte della giornata ed è da valutare insieme a un medico in caso di problemi alla tiroide o di assunzione contemporanea di altri integratori e medicinali.*

danneggiare il cuore

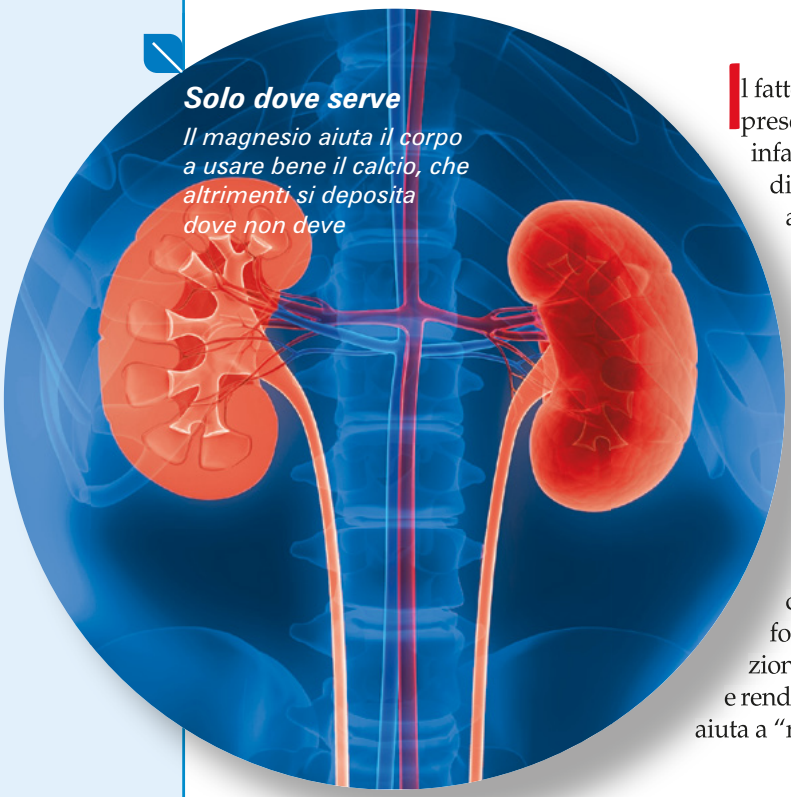
quotidiana di calcio tramite integratori (in base alle prescrizioni del medico e alle proprie esigenze particolari potrebbe assestarsi, in caso di effettiva necessità, intorno ai 700 mg al giorno massimo). Ma soprattutto è utile abbinare il calcio al magnesio, un minerale che invece, come abbiamo visto, favorisce il buon funzionamento del cuore e del sistema vascolare, prevenendo quindi gli eventuali rischi provocati da un eccesso di calcio. In commercio trovi diversi integratori (pensati specificamente per la menopausa o meno) che abbinano già questi due preziosi minerali.

Fai maggiore attenzione in menopausa

Tra i vari cambiamenti che occorrono con l'avvento della menopausa c'è anche un significativo calo dell'attività degli osteoblasti, le cellule che, come abbiamo detto, costruiscono il tessuto osseo e sono sostenute dall'apporto di magnesio. La diminuzione della loro efficacia rende le donne sopra i 45-50 anni molto più esposte al rischio di osteoporosi. Per questo è fondamentale, soprattutto per loro, soddisfare adeguatamente sia il fabbisogno di magnesio che quello di calcio.

TIENE PULITI I DOTTI DOVE PASSA LA BILE

In più evita che si formino calcoli biliari e renali



Solo dove serve
Il magnesio aiuta il corpo a usare bene il calcio, che altrimenti si deposita dove non deve

Il fatto che magnesio e calcio lavorino insieme non rappresenta un vantaggio solo per le ossa. Il magnesio, infatti, è il minerale che permette al nostro organismo di utilizzare nel migliore dei modi il calcio: cioè di assorbirlo e "fissarlo" là dove serve, evitando che si depositi nei posti sbagliati. Dunque se il magnesio è presente in dosi adeguate ogni giorno, preveniamo tutti quei disturbi che possono essere causati da uno scorretto utilizzo del calcio. Tra questi ci sono ad esempio i calcoli biliari e renali, che possono formarsi proprio in risposta ad un eccesso di calcio presente nell'organismo. Il magnesio (soprattutto quando è assunto sotto forma di integratore liquido) evita che accada, anche perché stimola la produzione di bile e mantiene "puliti" sia i dotti biliari che le vie urinarie. L'eccesso di calcio nell'organismo potrebbe anche dare luogo a formazioni e depositi calcarei a livello delle articolazioni, situazione che favorisce uno stato infiammatorio e rende difficoltoso e doloroso il movimento: il magnesio aiuta a "riassorbire" questi depositi di calcio.

Vantaggi per unghie e denti

Rende gli strati cornei più robusti

Oltre che nelle ossa, il calcio che assumiamo deve poter essere fissato in tutti gli altri cosiddetti strati cornei dell'organismo: lo smalto dei denti e le unghie. Ma, come abbiamo detto, affinché questo accada correttamente il calcio ha bisogno di andare a braccetto con il magnesio. Ecco perché è ancora una volta quest'ultimo, agendo in sinergia con gli altri minerali, a rendere unghie e denti più brillanti, robusti e sani.

Chiedi in edicola...

SALUTE NATURALE

Ogni mese tutti i rimedi naturali per curarsi e rigenerarsi

LA TROVI DAL 26 DI OGNI MESE

Se lo desideri puoi abbonarti telefonando allo 02/5845961
o direttamente sul sito www.riza.it

ISTITUTO RIZA DI MEDICINA PSICOSOMATICA

Corso di Specializzazione in Psicoterapia

a indirizzo psicosomatico

Scuola di Specializzazione

Direttore: dott. Piero Parietti

(riconosciuto dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca, D.M. 24/10/94 e 25/05/01)

Sono aperte le iscrizioni

Anno accademico 2017-2018

Inizio dicembre 2017

La Scuola è aperta ai laureati in Medicina e Chirurgia o in Psicologia. Rilascia il diploma di specializzazione in psicoterapia secondo l'art. 3 della legge 56/89 e del DM 509/1998

Il piano didattico prevede:

- Una formazione teorica comprensiva di:
  - una parte generale in cui sono sviluppati temi di psicologia dell'età evolutiva, psico-patologica, psichiatrica oltre alla presentazione e valutazione critica dei principali modelli di psicoterapia;
  - una parte specifica che prevede l'insegnamento dell'approccio psicosomatico nonché la teoria e la tecnica della psicoterapia a indirizzo psicosomatico;
- Un training pratico-clinico;
- Un tirocinio in strutture pubbliche;
- Una formazione personale secondo un indirizzo attinente all'orientamento della Scuola.

La Scuola ha durata quadriennale e un monte ore annuo di 500 ore;
- è a numero chiuso;
- prevede un esame di ammissione e uno al termine di ciascun anno, il cui risultato è vincolante per il passaggio all'anno successivo;
- la frequenza è obbligatoria;
- le lezioni saranno in genere concentrate nelle giornate di Sabato e Domenica e le unità didattiche saranno di 8 ore.

Per informazioni rivolgersi alla segreteria della Scuola:
tel. 02/5845961 • fax 02/58318162
scuolapsicoterapia@riza.it • www.scuola-psicoterapia-riza.it

facebook
Riza - Scuola di Psicoterapia

È il segreto per vivere a lungo

Il magnesio ti mantiene giovane perché frena la degenerazione delle cellule e dei tessuti tipica dell'avanzare dell'età

Con il magnesio rallenti l'invecchiamento cellula

Una carenza del minerale rende quasi impossibili quei naturali processi di rinnovamento e "ringiovanimento" del corpo

Stop ai danni

Il magnesio garantisce i processi di riparazione dei danni cellulari

Il magnesio è sicuramente uno dei segreti della longevità. Buone quantità di magnesio a disposizione consentono alle cellule di funzionare nel migliore dei modi. Molti studi hanno evidenziato che, con il passare del tempo, si verifica una carenza di magnesio sia negli uomini che nelle donne. Questo stato di ipomagnesia è associato a una condizione di infiammazione cronica che aumenta la produzione di radicali liberi e sono proprio questi che sono considerati tra i principali responsabili dell'invecchiamento. L'insufficiente disponibilità di magnesio oltre ad aumentare il numero di radicali in circolazione, indebolisce le nostre naturali difese nei loro confronti, poiché, come ipotizzato grazie a esperimenti su cavie, causa una riduzione di superossido-dismutasi, vitamina E e glutatione epatico, che aiutano a tamponare i danni dei radicali.

DIFENDE IL DNA

Come sottolineato in un recente congresso della Società italiana di gerontologia e geriatria, il magnesio è indispensabile per mantenere la stabilità del Dna cellulare, è un cofattore essenziale nei processi di proliferazione e differenziazione cellulare ma soprattutto garantisce i processi di riparazione dei danni cellulari: senza magnesio quel rinnovamento che garantisce la giovinezza del nostro corpo diventa difficoltoso. Vi sono evidenze che il deficit di magnesio, aumentando la sensibilità allo stress ossidativo, possa causare una maggiore vulnerabilità alle malattie legate all'età, in particolare malattie cardiovascolari e diabete di tipo 2, e potrebbe anche contribuire al processo di invecchiamento stesso.

Da sapere: con l'età ne assimili meno

Ci sono diversi fattori che spiegano come mai con l'aumentare degli anni diventano sempre più frequenti situazioni di carenza di magnesio. A un insufficiente apporto con la dieta si aggiungono alcune ipotesi legate a una riduzione, con l'età, dell'assorbimento intestinale di questo minerale, influenzata anche dalle alterazioni del metabolismo della vitamina D, che sono anch'esse più frequenti con l'aumentare degli anni. Un ruolo non indifferente lo riveste poi l'eventuale assunzione di farmaci (ad esempio i diuretici), che ne aumentano l'eliminazione urinaria. Questo porta a una carenza di magnesio nell'età anziana che non favorisce certo il mantenimento delle corrette condizioni fisiologiche per la salute e accelera, anzi, i processi di invecchiamento.

re

Stress ossidativo

Unito ai minerali antiossidanti, il magnesio riduce l'azione invecchiante dei radicali liberi

Affiancalo agli antiossidanti

Così contrasti i danni dei radicali liberi

Garantirsi la giusta dose di magnesio con la dieta ed eventualmente con un integratore è importante per contrastare i danni dovuti a un aumento dei radicali liberi, che danneggiano le cellule, aumentano i processi infiammatori e rendono più esposti a patologie come aterosclerosi e demenza. È bene poi affiancare al magnesio alcuni nutrienti dall'azione antiradicalica e quindi antiossidante, come il selenio e il coenzima Q10. Puoi trovare alcuni integratori in cui questi abbinamenti sono già presenti (spesso in questi integratori è presente anche il potassio, alcune vitamine e sostanze naturali dall'azione rivitalizzante), ma puoi anche arricchire la tua dieta di alimenti con sostanze antiossidanti, come i carotenoidi, le antocianine e i polifenoli, presenti soprattutto nei vegetali colorati (molti di questi sono anche fonte di magnesio) e, per far scorta di selenio, scegli orzo, riso e cereali integrali, noci brasiliane (2-3 al giorno), ma anche tonno e uova. Il coenzima Q10 lo trovi invece in soia, noci, spinaci e sardine.

Il tuo drink di giovinezza

Ecco una ricetta per far scorta di antiossidanti, minerali antiage e, ovviamente, magnesio. Prepara un centrifugato con una carota o del succo di carota puro (fonte di carotenoidi), un mazzetto di spinacini novelli (apportano coenzima Q10), mezzo cucchiaino di magnesio in polvere e del succo di uva nera puro (fonte di polifenoli). Puoi bere questo succo al mattino, oppure come spuntino, accompagnandolo con 3 o 4 noci brasiliane per integrare anche il selenio.

SE LO USI IN SINERGIA CON LE ERBE GIUSTE NE

È prezioso per la

Fa coppia con la cimicifuga
Il rimedio ha azione simil-estrogenica e può lavorare in coppia col magnesio

Il magnesio è un minerale amico della donna in tutte le fasi della vita, ma lo diventa ancora di più una volta raggiunta l'età della menopausa. Con la fine dell'età fertile e il calo degli estrogeni, nel corpo si verificano cambiamenti che possono influenzare il benessere. Se è vero che le reazioni a queste modificazioni risentono molto della soggettività, è altrettanto vero che vi sono situazioni oggettive rispetto alle quali il magnesio è utile. Un esempio è una ridotta sintesi della vitamina D, che può portare a una carenza di calcio e di magnesio.

RISCHI MAGGIORI

Vi è dunque una maggior incidenza dell'osteoporosi (di fronte alle supplementazioni di calcio andrebbero sempre previste anche adeguate integrazioni di magnesio, dal momento che i due minerali si devono bilanciare), ma anche un aumento del rischio di disturbi cardiovascolari, dalle aritmie all'infarto, anche nelle donne (che in età fertile sono più protette dall'azione degli ormoni femminili). Come misura preventiva è indicata un'attenzione ai livelli di magnesio, che è efficace anche nell'affrontare disturbi più specifici, come le vampate di calore, sbalzi d'umore e depressione (vedi box). Infine, superati i 50 anni, ci si avvantaggia anche dell'azione positiva del magnesio sul metabolismo che, tendendo naturalmente a rallentare, può favorire l'aumento di peso.

Per la menopausa

Aiuta ad attenuare le fastidiose vampate

Quelle che comunemente si definiscono vampate, sono una conseguenza della carenza di estrogeni avvertita dall'ipotalamo, la parte del cervello che regola la temperatura corporea, ma anche le attività neurovegetative, come il sonno e il battito cardiaco. Per questo spesso si accompagnano anche a tachicardia e insonnia. Il magnesio è uno dei rimedi naturali, privi di controindicazioni, che possono dare sollievo a quello che è uno dei disturbi più fastidiosi della menopausa. Il magnesio, agendo sull'attività dell'ipotalamo, concorre a regolare la temperatura corporea, a regolarizzare il battito cardiaco e a favorire il corretto riposo ma è di grande aiuto anche per far fronte alla dimensione psicologica del disturbo, grazie alla sua azione calmante sul sistema nervoso.

Come assumerlo

Il magnesio ricorre spesso negli integratori pensati per trattare i disturbi della menopausa. Ad esempio può essere affiancato a rimedi naturali dall'azione simil-estrogenica spesso consigliati a chi non desidera o non può ricorrere alla terapia ormonale sostitutiva, come estratti di soia, trifoglio rosso o cimicifuga. Oppure può essere abbinato a calcio, potassio e vitamina D, per una supplementazione nutrizionale che prevenga eventuali carenze. Sebbene molti di questi integratori possano essere acquistati senza ricetta, è bene comunque consultarsi con il proprio medico per scegliere la formulazione o i dosaggi adatti al proprio caso.

Trifoglio rosso

donna dopo i 50 anni

Hai sbalzi d'umore?

Associalo a una tisana a base di iperico

Il magnesio ha un'azione rilassante e antidepressiva, che è efficace nei confronti degli sbalzi d'umore tipici della menopausa. Giù da solo è efficace, ma se avverti di frequente stanchezza, ansia e abbassamenti del tono dell'umore, puoi affiancare il magnesio a una tisana di iperico, che ne completa l'azione. L'iperico, conosciuto anche come erba di San Giovanni, favorisce il rilassamento e può aiutare ad affrontare, in modo naturale, anche la difficoltà ad addormentarsi, che può caratterizzare la menopausa. Lo puoi acquistare in erboristeria in forma sfusa (un cucchiaino per tazza) oppure già in bustine da lasciare in infusione per 5 minuti. Evita di assumere la tisana di iperico se già prendi integratori che lo contengono o se assumi antidepressivi.

Fiori gialli

L'iperico, come il magnesio, favorisce il rilassamento: insieme contrastano più efficacemente gli sbalzi d'umore

Contrasta anche la formazione delle rughe

Più tonica e soda
Insieme a proteine e vitamina C favorisce la sintesi di collagene

Il magnesio contribuisce a rendere meno visibili i segni del tempo. Può essere utilizzato come un vero e proprio cosmetico (vedi box), ma anche garantirselo attraverso l'alimentazione o un'integrazione permette di contrastare la formazione delle rughe anche dall'interno. Come abbiamo visto, una carenza di magnesio comporta una maggior produzione di radicali liberi che, a livello dell'epidermide, indeboliscono le fibre di collagene che sostegnono la pelle. Il magnesio aiuta a migliorare lo stato della pelle che risulta più soda e compatta. Questo nutriente fondamentale può vedere completata la propria azione se associato a vitamina C e proteine. Se vuoi un pasto che contrasti la formazione di rughe scegli un filetto di carni bianche o pesce (proteine) con succo di limone (vitamina C) e 50 g di riso integrale (fonte di magnesio).

Puoi usarlo sulla pelle

Ecco la crema effetto lifting

Il magnesio viene assorbito anche attraverso la pelle. Il magnesio transdermico viene utilizzato come ingrediente per creme dall'azione antirughe, combinato a sostanze come vitamina E e retinolo, anch'essi capaci di restituire alla pelle un aspetto più giovane. Se vuoi provare il fai da te, prepara una crema al magnesio utilizzando il cloruro di magnesio in polvere. Diluiscine 6 cucchiai in poca acqua calda, quindi scalda a bagnomaria un paio di cucchiai di cera emulsionante, tre cucchiai di burro di karité e dell'olio di cocco bio. Aggiungi al mix oleoso il magnesio diluito e frulla. Lascia raffreddare, frulla di nuovo e trasferisci in un vasetto pulito, lasciando solidificare la crema. Puoi usarla sul viso (evitando la zona occhi).

In edicola il nuovo numero

I consigli pratici per mantenersi giovani e per conservare la salute:

- *un'alimentazione ricca di cibi antiossidanti, vitamine e minerali;*
- *l'esercizio fisico che non affatica ma rinforza il corpo e la mente;*
- *i rimedi naturali e gli integratori che servono a prevenire le malattie.*

Niente più insonnia: il magnesio ti regala notti tranquille

È come un sedativo: placa il nervosismo e "spegne" i neuroni iperattivi

Abbiamo già avuto modo di parlare, in questo numero, dell'azione distensiva che il magnesio svolge a livello cerebrale: una virtù estremamente utile quando si tratta di placare stress, ansia e tensioni psicofisiche, ma anche crampi muscolari. Lo stesso effetto rilassante, però, si rivela estremamente utile quando si tratta di combattere l'insonnia: sia quella che rende difficile prendere sonno sia quella che provoca risvegli frequenti.

COLPA DEI DEFICIT

Sono diversi gli studi che hanno notato che carenze di magnesio sono collegate a episodi di insonnia o più in generale a un sonno disturbato e poco riposante. Sui topi è stato osservato che anche la condizione opposta, cioè un eccesso di magnesio, provoca gli stessi problemi. Invece livelli adeguati e ottimali di questo minerale nell'organismo garantiscono un riposo continuo e di qualità migliore. Parte dell'efficacia sedativa del magnesio, l'abbiamo detto, è dovuta alla ua capacità di "calmare" il sistema nervoso, rendendo i neuroni meno eccitabili. Collateralmente, in questo modo il minerale seda quegli stati d'animo negativi e quelle tensioni psichiche che, spesso, sono i principali responsabili delle notti (quasi) insonni.

LA RICERCA SCOZZESE

Influenza il nostro "orologio interiore"

L'azione sedativa del magnesio potrebbe essere legata alla sua capacità di regolare il ritmo circadiano, quella sorta di orologio interiore che scandisce veglia e sonno. È l'ipotesi avanzata da uno studio della University of Edinburgh (Scozia). I ricercatori hanno notato che i livelli di magnesio all'interno delle cellule variavano molto nel corso della giornata, incidendo sulla capacità delle cellule di "adattarsi" al giorno e alla notte. L'ipotesi è che il magnesio, agendo sull'attivazione cellulare, influenzi il nostro orologio biologico in base al momento della giornata.

Non può mancare

Le carenze di magnesio provocano insonnia e sonni disturbati e poco riposanti

La cena perfetta (e leggera)

Pesce bianco e germogli ti rilassano

Una cena pesante è un ostacolo al buon riposo, come anche andare a dormire subito dopo aver mangiato: il processo digestivo in corso o rallentato rende difficile dormire. Prova quindi una cena leggera e ricca di magnesio: un'ottima scelta per dare al corpo le giuste quote del minerale sedativo e rilassante. Puoi ad esempio portare in tavola un'insalata di germogli di soia crudi con semi di zucca e di sesamo (condisci con un filo di salsa di soia e zenzero), tutti ingredienti molto ricchi di magnesio.
Puoi arricchire l'insalata con carote e cavolo cappuccio crudi affettati finemente. Accompagna con una porzione di pesce e carne bianca. Se vuoi concludere con un dolcetto, mangia un quadratino di cioccolato fondente.

Poi sorseggia la bevanda calda al luppolo

Una volta garantita la dose di magnesio, potresti comunque aver bisogno di un aiuto in più per rilassare completamente i nervi. La scelta migliore è una tisana distensiva. Prova la tisana al luppolo: acquistalo in erboristeria (coni di Humulus lupulus) e mettine un cucchiaino in infusione per circa otto minuti in una tazza di acqua bollente, coperta. Grazie al lupulone e all'umulone che contiene, il luppolo ha proprietà sedative e calma l'ansia e l'agitazione, in più facilita il processo digestivo.
È controindicato in gravidanza e potrebbe interagire negativamente con alcol, farmaci e terapie ormonali.

Centro Riza di Me e dimagrimento

Il Centro Riza di Medicina Naturale e Dimagrimento Olistico è il centro medico dell'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica specializzato in **cure naturali** e percorsi di **dimagrimento.** I principi ispiratori del nostro approccio sono quelli della medicina psicosomatica: occorre andare alla radice dei sintomi per comprenderne il senso, poiché ciò permette di ristabilire in modo naturale l'armonia tra mente e corpo.

Visite mediche e terapie naturali

Presso il Centro Riza è presente un'équipe di medici esperti nelle cure naturali per trattare patologie croniche come gastrite, reflusso gastroesofageo, colite, ipertensione arteriosa, allergie, dermatiti, psoriasi, cefalea ed emicrania ecc.

Trattamento post oncologico di disintossicazione naturale

Prende avvio un nuovo servizio di riequilibrio psico-fisico (che utilizza solamente rimedi omeopatici e fitoterapici) per pazienti oncologici che hanno sostenuto e terminato cicli chemioterapici.

Percorso individuale di dimagrimento

Il nostro metodo di dimagrimento cerca di andare alla radice del sovrappeso basandosi su tre pilastri fondamentali:

A. Educazione alimentare (non diete restrittive o iperproteiche)
B. Disintossicazione dell'organismo con rimedi naturali (no farmaci dimagranti)
C. Cura degli aspetti emotivi che portano ad alterare il rapporto col cibo.

Psicoterapia

Nel caso dei disagi psicosomatici e laddove indicato, le cure naturali sono spesso affiancate da percorsi di psicoterapia, utili soprattutto in caso di ansia, attacchi di panico, colon irritabile, gastrite, dermatite, fame nervosa, disturbi del comportamento alimentare, depressione, crisi relazionali ecc. Tutti i medici e psicologi del Centro sono specializzati in psicoterapia a indirizzo psicosomatico.

Per ulteriori informazioni e appuntamenti telefonare al n. 02 5820793

Centro Riza di Medicina Naturale e Dimagrimento Olistico
Via Luigi Anelli, 4 - 20122 Milano - e-mail centro@riza.it - www.riza.it

Dal lunedì al venerdì 9.00-13.00 e 14.00-18.00.
Si riceve anche il sabato.

dicina Naturale olistico

INCONTRI DI GRUPPO
con Raffaele Morelli

Tutti i giovedì dalle ore 17:00

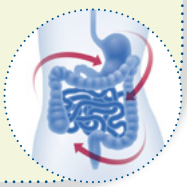
SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

INCONTRI A NUMERO CHIUSO
Prenotazione obbligatoria

CURA L'INTESTINO E DIMAGRISCI
a cura della dott.ssa Pamela Scarlata

L'intestino umano è costituito da centomila miliardi di batteri, che idealmente dovrebbero andare d'accordo tra di loro. Diversi fattori (farmaci, diete scorrette, stress) alterano questo ecosistema intestinale portando a disbiosi, collegata con il sorgere di problemi quali: gonfiori addominali eccessivi, stipsi, colon irritabile. È possibile studiare il nostro mondo intestinale e correggerlo con determinati alimenti e specifici batteri.



TRATTAMENTI DI OSTEOPATIA
a cura di Natalino Villella (osteopata)

È un metodo terapeutico olistico utile per riequilibrare, attraverso appropriate tecniche manuali, i disagi derivanti da squilibri del sistema muscolo-scheletrico.

IMPARA A COSTRUIRE LA TUA DIETA: COME MANGIARE SANO E PERDERE PESO
a cura della dott.ssa Laura Onorato

Obiettivo: apprendere i principi fondamentali della dietetica per imparare a impostare il proprio regime alimentare in modo corretto, rispettando i bisogni nutrizionali dell'organismo. Attraverso la giusta alimentazione si potrà così perdere peso e prevenire patologie gravi come disturbi cardiovascolari e diabete di tipo II.
Nelle due giornate del corso, con un approccio molto pratico e coinvolgente, si imparerà a:

- **costruire piatti bilanciati, dimagranti e sani oltre che buoni;**
- **scegliere le migliori combinazioni alimentari per favorire la digestione e contrastare i gonfiori addominali;**
- **utilizzare i condimenti in maniera gustosa ma leggera;**
- **impiegare le cotture migliori per preservare i valori nutrizionali degli alimenti e non appesantire le preparazioni;**
- **correggere gli errori e sfatare i falsi miti su dimagrimento, diete e sana alimentazione.**

1ª GIORNATA – sabato 18 novembre 2017

10.30 - 12.30: PRIMI PIATTI
Introduzione sui carboidrati.
Analisi delle ricette più note della tradizione e consigli su come correggerle, dal punto di vista nutrizionale e dietetico.

14.00 - 16.00: SECONDI PIATTI
Introduzione sulle proteine.
Indicazioni su come trasformare i piatti di carne e di pesce, in preparazioni sane e light; cotture e giusti abbinamenti.

2 GIORNATA – domenica 19 novembre 2017

10.30 - 13.00: DOLCI
Introduzione sugli zuccheri.
Suggerimenti e trucchi per la preparazione di dessert che possano essere gustati anche da chi deve perdere peso.
Conclusioni

Costo: € 150,00 IVA inclusa

Per informazioni e prenotazioni: 02/5820793 centro@riza.it

Gli esperti del Centro Riza di Medicina Naturale

Dr.ssa Pamela Scarlata
Medico, esperto in medicina funzionale dell'intestino e nutrizione

Dr.ssa Cristina Molina
Medico omeopata

Dr.ssa Marilena Zanardi
Psicologa e floriterapeuta

Dr.ssa Daniela Marafante
Medico psicoterapeuta,
Vice-Direttore dell'Istituto Riza
e responsabile del Centro Riza

Dr.ssa Maria Chiara Marazzina
Psicologa psicoterapeuta

Dr. Francesco Catona
Psicologo psicoterapeuta

Dr.ssa Laura Onorato
Nutrizionista, farmacista

Michela Riva
Naturopata e operatrice
di massaggio olistico

Otto idee "al magnesio" per la tua bellezza

Depura, leviga, illumina e lenisce: tutte ottime ragioni per sfruttare il minerale direttamente su pelle e capelli

Il cloruro di magnesio viene venduto anche sotto forma di fine polverina bianca: la stessa che, l'abbiamo visto in questo numero, può essere disciolta in acqua tiepida e diventa così un super integratore utile alla salute e al dimagrimento. Lo stesso ingrediente, però, può essere usato in più di un trattamento cosmetico casalingo per favorire la salute e la rigenerazione cutanea. Il minerale viene già ampiamente sfruttato dall'industria cosmetica. In commercio, online e nei negozi specializzati, si trovano infatti numerosi prodotti a base di magnesio, in genere abbinato ad altri ingredienti: shampoo, creme antirughe, creme rassodanti, gel da massaggio…

PER OGNI ESIGENZA

Un uso che, in effetti, è giustificato dalle diverse virtù che questo minerale mette a servizio della salute e della bellezza del viso e del corpo. Le proprietà antinfiammatorie, così utili quando il magnesio viene assimilato a livello intestinale, non sono meno vantaggiose quando svolgono la loro azione contro rossori, irritazioni e infiammazioni della pelle. Inoltre il magnesio tonifica la muscolatura e sostiene il derma, un effetto utile per rassodare i tessuti e contrastare i piccoli cedimenti cutanei. Ecco allora sette idee per usare il cloruro di magnesio nella tua routine cosmetica quotidiana.

lo scrub

Fa splendere la cute del volto

La fine consistenza del cloruro di magnesio ben si presta a levigare delicatamente la pelle del viso. Questa azione esfoliante, che, salvo i casi di acne grave, andrebbe ripetuta un paio di volte a settimana, serve a rimuovere lo strato superficiale di cellule morte, le impurità e le tracce dell'inquinamento. Il risultato è una pelle più liscia e luminosa. Crea un composto omogeneo unendo un cucchiaio di cloruro di magnesio, un cucchiaio di olio extravergine di oliva e un cucchiaio di zucchero di canna oppure di sale marino integrale fino. Applica il mix sulla pelle pulita e umida del viso massaggiando a lungo. Poi sciacqua accuratamente.

la maschera

Elimina tutte le impurità

Abbina l'azione disinfiammante del cloruro di magnesio a quella depurativa dell'argilla verde per ottenere una maschera che, ripetuta una volta a settimana, ti aiuta a pulire la cute da impurità, punti neri e brufoletti. Miscela in un contenitore di vetro o plastica due cucchiai di argilla verde in polvere e un cucchiaino scarso di cloruro di magnesio. Aggiungi poca acqua tiepida, quanto basta a ottenere una pasta morbida. Unisci 4 gocce di Tea tree oil (ottimo per depurare e disinfiammare). Applica sulla pelle pulita e asciutta del viso, magari dopo aver fatto uno scrub, evitando il contorno occhi. Lascia in posa per 15-25 minuti. Poi rimuovi con abbondante acqua.

Trattamenti casalinghi

È facile preparare trattamenti fai da te sfruttando i principi attivi "nascosti" nei cibi e non solo

la crema per il viso

Rende l'epidermide molto più liscia

Una sferzata di vitalità per i tessuti del viso: è l'azione del magnesio che, unita a quella antiossidante della vitamina E dell'avocado, rende la pelle liscia e rigenerata. Sciogli 25 g di cloruro di magnesio in acqua. Poi miscela 20 ml di questa soluzione con un cucchiaio di olio di avocado e un paio di cucchiai di argilla in polvere. Aggiungi, se vuoi, 2-3 gocce di un olio essenziale dall'azione antirughe: puoi scegliere tra finocchio, rosa e salvia sclarea. Applica sulle zone del viso interessate dalle prime rughe, lascia agire per mezz'ora e rimuovi.

NELLA VASCA "LAVA VIA" LA STANCHEZZA

il maniluvio

Per mani più giovani e senza macchie

Fare un maniluvio al magnesio tonifica e leviga la pelle, migliora la circolazione e schiarisce le macchie cutanee. Basta lasciare le mani immerse in una bacinella di acqua tiepida a cui avrai già aggiunto due cucchiai di cloruro di magnesio e 3-4 gocce di olio essenziale di limone, anti-macchie ed elasticizzante. Fai il trattamento, che dura una ventina di minuti, preferibilmente la sera: l'olio essenziale di limone è fotosensibilizzante, quindi la pelle che è entrata in contatto con esso non va esposta al sole.

il bagno

A fine giornata è super rilassante

Se hai la vasca, puoi approfittare dell'azione rigenerante del magnesio durante un bagno serale. È semplicissimo: basta aggiungere all'acqua tiepida una tazza di cloruro di magnesio e 4-5 gocce di olio essenziale di lavanda (decongestionante e rilassante). Quando il magnesio è sciolto, entra nella vasca e resta immerso una ventina di minuti. La sera è il momento migliore per fare questo bagno, perché il magnesio "lava via" dal corpo la stanchezza della giornata. Prima di uscire, risciacquati con acqua tiepida.

Ottimo la sera

Prova il bagno serale: l'azione rilassante del magnesio ti prepara al sonno notturno

E DÀ SOLLIEVO AL FISICO

l'esfoliante

Rinnova la pelle di tutto il corpo

Come la pelle del viso trae beneficio da un trattamento scrub, anche la pelle del resto del corpo si rigenera e si illumina grazie a un massaggio esfoliante. Unisci due cucchiai di burro di karitè (nutriente e idratante) e mezzo cucchiaino di cloruro di magnesio in polvere e mescola fino ad ottenere un composto omogeneo. Dopo la doccia o il bagno, quando la pelle è ancora umida, massaggia il mix sul corpo delicatamente, con movimenti circolari. Poi risciacqua.

la lozione per capelli

Fa bene soprattutto quando hai la forfora

Per ripulire i capelli dall'eccesso di sebo che li rende grassi e unti, prepara uno shampoo a base di magnesio e zenzero. Miscela un cucchiaio di succo di radice di zenzero (antiforfora e rinforzante) e un cucchiaio di soluzione di cloruro di magnesio. Distribuisci su tutta la lunghezza dei capelli e sul cuoio capelluto e lascia asciugare all'aria aperta. Ripeti due volte a settimana.

il tonico

Sgonfia le gambe affaticate

Dopo una giornata particolarmente faticosa o che ti ha costretto a rimanere in piedi per molte ore, gambe e piedi tendono ad essere gonfi e "pesanti". Prova a massaggiarli con un unguento preparato con 50 ml di olio di calendula, mezza tazzina di soluzione di cloruro di magnesio e 5 gocce di olio essenziale di cipresso (antigonfiore). Il cloruro di magnesio rivitalizza i tessuti e i muscoli affaticati. Dopo il bagno o la doccia, massaggia l'unguento su gambe e piedi, con movimenti dal basso verso l'alto.

Scuola di Nat

Anno Accademico 2017

DIREZIONE DELLA SCUOLA E COMITATO SCIENTIFICO

Dott. Raffaele Morelli
Presidente dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

Dott. Vittorio Caprioglio
Direttore dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

Il Comitato Scientifico della Scuola di Naturopatia dell'Istituto Riza è composto da Cattedratici Universitari italiani e stranieri di grandissimo prestigio:

Prof. Umberto Solimene (Presidente), Prof. Mariano Bizzarri, Prof. Marcello Cesa-Bianchi, Prof. Ervin Laszlo, Prof. Emilio Minelli, Prof. Piero Parietti, Prof. Ivano Spano.

LA FIGURA PROFESSIONALE DEL NATUROPATA

La Naturopatia è una disciplina che si ispira alla visione olistica di mente e corpo e rappresenta la sintesi dei metodi naturali al servizio del benessere e della qualità della vita. Oggi è ormai da tutti riconosciuta come sicuro coadiuvante della salute e del benessere e particolarmente utile per la prevenzione. Le recenti indagini statistiche, sia a livello nazionale (ISTAT) che internazionale (OMS), evidenziano che un sempre maggior numero di persone (oltre un terzo della popolazione) si rivolge, per la cura della propria salute, a forme di medicina non convenzionale (agopuntura, fitoterapia, omeopatia, etc…). Ma se al medico, adeguatamente qualificato in queste discipline, spetta il compito esclusivo di occuparsi della diagnosi e della cura delle malattie, si delinea al suo fianco in modo rilevante una figura innovativa: il naturopata. Il naturopata, con le sue conoscenze professionali nelle tecniche di trattamento che si riallacciano alle grandi Tradizioni Orientali ed Occidentali, è un "operatore del benessere" le cui indicazioni si iscrivono nel quadro di una riconciliazione con le leggi della Natura.

Il naturopata opera in questi ambiti:

- il primo di tipo EDUCATIVO, all'interno del quale informa ed educa le persone che gli si rivolgono a conoscere e gestire il proprio equilibrio psico-fisico e a raggiungere e mantenere uno stato di benessere, indicando a tal fine i comportamenti più idonei da seguire.
- il secondo di tipo ASSISTENZIALE, ovvero di ausilio al cliente perché riconosca in se stesso eventuali squilibri di tipo psico-fisico-emozionale o predisposizioni ad essi e di intervento con metodiche "dolci" per favorire il ripristino dell'equilibrio e del benessere. Oltre alle discipline naturali che vanno dalle tecniche di massaggio alla kinesiologia, dalle erbe ai fiori di Bach, dall'Eubiotica alla Cromoterapia, seguendo la tradizione dell'Istituto Riza, il Naturopata acquisisce e utilizza le tecniche di Autostima, di scoperta del proprio Talento, di Rilassamento. I moderni studi neuro-fisiologici hanno infatti messo in luce che ogni trasformazione del nostro stato di coscienza è in grado di modificare il si-

Secondo gli orientamenti della UE, nell'ambito del personale di assisten in particolare per coloro che sapranno utilizzare quelle metodiche legate ad un ap

Dato l'altissimo numero di richieste si consiglia di prenotarsi con largo anticipo

uropatia

FINR
FEDERAZIONE ITALIANA DEI NATUROPATI RIZA

SMP
Col patrocinio della Società Italiana di Medicina Psicosomatica

ISB
Col patrocinio della SOCIETÀ ITALIANA SCIENZE DEL BENESSERE

-2018 Corso Triennale di Formazione

stema limbico-ipotalamico (la parte più antica del cervello) dove il nostro corpo viene, istante per istante, ricreato e rigenerato.

Dove svolge la sua attività

Il naturopata opera in palestre, centri di fitness, centri Benessere, centri estetici, strutture termali/di balneazione, strutture assistenziali pubbliche/private, strutture per l'infanzia e la 3° età, presso studi medici, in ambienti propri.

Le prospettive future di lavoro

Attualmente in Italia non è ancora stata giuridicamente riconosciuta la figura professionale del Naturopata.Esistono però, delle leggi regionali (Lombardia, Toscana, Liguria, Emilia Romagna) già approvate e in attesa solamente di essere completate e rese operative che prevedono l'esistenza e il riconoscimento della figura professionale del naturopata e di scuole di Naturopatia idonee a formarlo.

La struttura del corso e il monte-ore formativo della Scuola di Naturopatia dell'Istituto Riza sono conformi alle caratteristiche indicate dalle suddette Leggi.

IL CORSO: A CHI È RIVOLTO

L'impostazione del corso di naturopatia è strutturata per dare un insegnamento completo a coloro che si avvicinano per la prima volta a questa realtà, dalla quale si aspettano l'apertura di nuovi sbocchi professionali. Ma è indicato anche a coloro che già svolgono un'attività come riabilitatori o fisioterapisti, infermieri, erboristi, operatori del settore estetico, personal trainer, insegnanti di ginnastica, di fitness e, in generale, operatori del campo naturale. Nel contempo si rivolge anche a tutti coloro che vogliono attivare palestre, centri Benessere e di Fitness naturale, sia di micro che di macro dimensioni, acquisendo una professionalità sperimentata da anni e centrata sulle premesse indicate in precedenza.

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

MILANO, TORINO, VERONA, BOLOGNA E ROMA

Tel. 02/5820793
02/58207920
Fax 02/58207979

www.scuola-naturopatia-riza.it

scuolanaturopatia.milano@riza.it

QUANDO

ROMA - TORINO 13 gennaio 2018
MILANO 20 gennaio 2018
BOLOGNA 21 gennaio 2018
VERONA 27 gennaio 2018

COSTI E MODALITÀ DI PAGAMENTO

La quota annuale di partecipazione al Corso, comprensiva dei seminari, del materiale didattico di base, della quota annuale di iscrizione alla Federazione Italiana Naturopati Riza, è di € 2165, Iva inclusa

Pagabile anche in 10 comode rate mensili da euro 216,50 a tasso zero

za della salute si apriranno nuove prospettive di lavoro, proccio "a misura d'uomo" e lungo l'asse della visione psicosomatica.

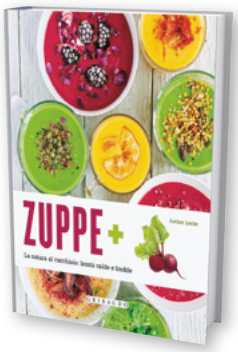
Se manca il magnesio perdiamo l'equilibrio

L'ambiente "liquido" che si trova tra le cellule, detto matrice extracellulare, ha un pH (cioè un livello di acidità) che varia in base a numerosi fattori: il nostro stile di vita e di alimentazione, le condizioni ambientali, lo stato di salute... Una matrice extracellulare alcalina è sinonimo di salute e benessere. Una matrice extracellulare che tende all'acidità, al contrario, è collegata a infiammazioni, malesseri e malattie. Per evitare queste pericolose conseguenze, è importante intervenire per tempo ri-alcalinizzando l'organismo: il magnesio è uno tra gli alleati più preziosi per raggiungere questo obiettivo. Il problema? I sintomi dell'eccessiva acidità della matrice sono subdoli. Conoscerli è il primo passo per risolverli. Il libro di Andrea Grieco, medico specialista in Neurologia e Nefrologia e psicoterapeuta, è una pratica guida all'argomento che, se all'apparenza può sembrare complesso, viene spiegato in termini semplici e pratici, facilmente "traducibili" nella vita di tutti i giorni.

Vivere alcalini, vivere felici
di Andrea Grieco
Nuove Esperienze
pag. 187 - 15,90 €

Zuppe, una "coccola" autunnale

Le zuppe sono il "comfort food" autunnale per eccellenza e uno dei modi più gustosi e pratici per portare in tavola vegetali e legumi, cioè una delle più importanti fonti di magnesio. In questo libro trovi numerose ricette (con splendide foto, tabelle nutrizionali e alternative veg) per provarne di nuove e originali.



Zuppe +
di Amber Locke
Gribaudo
pag. 144 - 14,90 €

Cervello sempre giovane

Un integratore di magnesio può diventare un ottimo alleato della memoria, della concentrazione e della lucidità mentale. Ma ci sono molte altre cose che puoi fare per mantenere intatta a lungo l'efficienza del cervello. In questo libro scopri come nutrire questo prezioso organo: sia con i cibi giusti, a tavola, sia con gli stimoli adatti a mantenerlo giovane e reattivo.

Così migliori memoria e lucidità mentale
Edizioni Riza - pag. 144
In edicola a 9,70 €
o puoi richiederlo allo 02.5845961 o su www.riza.it

I CORSI DI RIZA

Questi corsi sono a carattere tecnico-pratico e sono aperti, oltre che al pubblico, a fisioterapisti, estetiste, naturopati, infermieri, insegnanti di educazione fisica, personal trainer, psicologi e medici.

I naturopati in formazione presso l'Istituto Riza hanno diritto di prelazione.

Aroma massaggio e oli essenziali

Condotto da F. Vallarin

CITTÀ	IN 2 WEEK-END
Torino	• 14-15 ottobre , 2-3 dicembre 2017

€ 440 (Iva inclusa)

Riflessologia plantare integrata

Condotto da L. Dragonetti

CITTÀ	IN 5 WEEK-END
Milano	• 27-28 gennaio, 24-25 febbraio, 24-25 marzo, 14-15 aprile, 19-20 maggio 2018

€ 1360 (Iva inclusa)

Tecnica craniosacrale

Condotto da L. Dragonetti

CITTÀ	IN 5 WEEK-END
Verona	• 13-14 gennaio, 10-11 febbraio, 10-11 marzo, 7-8 aprile, 5-6 maggio 2018
Roma	• 20-21 gennaio, 3-4 febbraio, 3-4 marzo, 21-22 aprile, 26-27 maggio 2018

€ 1360 (Iva inclusa)

Kinesiologia applicata

Condotto da B. Sironi

CITTÀ	IN 5 WEEK-END
Milano	• 2-3 dicembre 2017,13-14 gennaio, 10-11 febbraio, 3-4 marzo, 7-8 aprile 2018

€ 1037 (Iva inclusa)

Visto l'alto numero di richieste
si suggerisce di prenotarsi con largo anticipo

CORSI BREVI

Ayurveda

Seminario introduttivo

CITTÀ	DATE
Bologna	• 25-26 novembre 2017

€ 242 (Iva inclusa)

Enneagramma

Seminario introduttivo

CITTÀ	DATE
Milano	• 25 novembre 2017
Bologna	• 16 dicembre 2017

€ 121 (Iva inclusa)

Shiatsu

Seminario introduttivo

CITTÀ	DATE
Milano	• 4-5 novembre 2017

€ 242 (Iva inclusa)

Arte di comunicare

Migliorare il dialogo con se stessi e con gli altri

CITTÀ	DATE
Roma	• 7-8 ottobre 2017
Verona	• 4-5 novembre 2017

€ 196 (Iva inclusa)

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI: 02/58207921 - WWW.SCUOLA-NATUROPATIA-RIZA.IT

Centro Riza
Servizio di psicologia e psicoterapia

Incontri di gruppo

Tutti i giovedì con Raffaele Morelli

SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa: è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti gli altri. Perché ognuno possiede Immagini soltanto sue. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

Tutti i giovedì alle ore 17.00

Per informazioni e prenotazioni:
02/5820793 - **centro@riza.it**

Centro Riza di Medicina Naturale
Via L. Anelli, 4 20122 Milano
Sito web: http://centro.riza.it
email: centro@riza.it

RIZA

SALUTE NATURALE EXTRA

Direttore responsabile: Vittorio Caprioglio
Direttore scientifico: Raffaele Morelli
Condirettore: Daniela Marafante
Direttore generale: Liliana Tieger
Redazione: Claudia Raimondi, Chiara Beretta
Grafica e impaginazione: Andrea Grazzani
Progetto grafico: Roberta Marcante
Comitato scientifico: Emilio Minelli, Maria Ceriani, Romeo Compostella, Maurizio Cusani, Pietro Fornari, Paolo Marzorati, Piero Parietti, Maria Grazia Tumminello, Paola de Vera d'Aragona, Katia Vignoli
Immagini: 123rf, Fotolia
Direttore Pubblicità: Doris Tieger
Ufficio Pubblicità: Luisa Maruelli, Ugo Scarparo
Segreteria: Luana Lombardi
Responsabile amministrativo: Danila Pezzali
Segreteria di Direzione: Daniela Tosarello
Responsabile ufficio tecnico: Sara Dognini
Ufficio abbonamenti: Maria Tondini, Clarissa Cazzato
Redazione, amministrazione, servizio abbonamenti e pubblicità:
Edizioni Riza S.p.A. via L. Anelli 1, 20122 Milano,
tel. 02 5845961 r.a. - fax 02 58318162
Stampato in Italia da: Rotolito Lombarda S.p.A.
20063 Cernusco Sul Naviglio (Mi)
Distribuzione per l'Italia e per l'estero:
SO.DI.P. S.p.A., via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (MI).
Abbonamento annuale (12 numeri) Italia: euro 37,00.
Paesi europei: euro 103,00. Altri Paesi: euro 139,00.
Oceania: euro 181,00. Arretrati: euro 9,80.
Versamenti da effettuare sul C.C.P. n. 25847203,
intestato a Edizioni Riza S.p.A., via L. Anelli 1, 20122 Milano.
Autorizzazione del Tribunale di Milano
n. 165 del 03/04/2009.

ISSN 2036-6094 (PRINT)
ISSN 2465-3470 (ON LINE)

www.riza.it
info@riza.it (informazioni)
riza@riza.it (corsi Istituto Riza)
advertising@riza.it (pubblicità)
abbonamenti@riza.it (abbonamenti)

Associato a: ANES ASSOCIAZIONE NAZIONALE EDITORIA DI SETTORE
Aderente a: Confindustria Cultura Italia

Salute Naturale Extra cita i nomi commerciali di prodotti fitoterapici, omeopatici o farmaci per completezza di informazione e per libera scelta della redazione.

Le informazioni contenute nella presente pubblicazione sono a scopo informativo e divulgativo: pertanto non intendono sostituire, in alcun caso, il consiglio del medico di fiducia.

GARANZIA DI RISERVATEZZA PER GLI ABBONATI
L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o la cancellazione scrivendo a: Edizioni Riza, via L. Anelli 1, 20122 Milano. Le informazioni custodite nell'archivio elettronico Riza verranno utilizzate al solo scopo di inviare agli abbonati vantaggiose proposte commerciali (art. 13, decreto legge 196/2003 tutela dati personali).

Gli esperti di Salute Naturale Extra

Alimentazione	Elio Muti
Dermatologia	Maria Teresa Lucheroni
Erboristeria	Francesco Novetti
Floriterapia	Maria Elisa Campanini, Marilena Zanardi
Medicina ayurvedica	Romeo Compostella
Medicina cinese	Emilio Minelli
Ginecologia	Fiorenza Zanchi, Stefania Piloni
Medicina naturale	Cristina Molina
Omeopatia	Paolo Marzorati
Riabilitazione	Giovanni Oliva
Pediatria e allergologia	Emilio Curtoni

Pantamix®
Bustine

SENZA GLUTINE

Con citrati di magnesio, potassio e zinco

ti ricarica di energia **contrastando l'acidosi tessutale**

Non è controindicato nei pazienti diabetici

CONTENUTI MEDI	per 1 bst	% VNR*
Potassio	990 mg	49,5
Magnesio	150 mg	40
Calcio	260 mg	32,5
Zinco	5 mg	50

* Valori Nutritivi di Riferimento

IPERACIDITÀ GASTRICA

PERDITA DI SALI MINERALI

ELETTIVO PER GLI SPORTIVI

EQUILIBRIO ACIDO-BASICO

www.biodelta.it

biodelta®

info@biodelta.it

CARMINA

Stop alla sensazione di gonfiore.
Si al naturale equilibrio dell'intestino.

SENZA GLUTINE
GLUTEN FREE

Carmina Carbone capsule vegetali - Carmina Plus compresse - Carmina Dol compresse
Carmina Dol gocce biologiche - Carmina Tisana biologica

Una linea di integratori a base di piante carminative: Finocchio, Cumino, Carvi, Menta piperita, Coriandolo, Camomilla, Verbena odorosa, utili per favorire la fisiologica funzione digestiva, la regolare motilità gastrointestinale e l'eliminazione dei gas intestinali.
Tante soluzioni efficaci, anche arricchite con carbone vegetale, vitamine B1, B2, B6, B12 e spore di Bacillus coagulans: un autentico sollievo in ogni situazione, per affrontare serenamente le giornate di lavoro o dedicarsi alle attività del tempo libero.

Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, equilibrata e di un sano stile vita.

ERBAMEA

PIANTE OFFICINALI E INTEGRATORI ALIMENTARI

Via L. Gonzaga 12/A - 06016 Selci Lama di San Giustino (PG)
Scopri il mondo di Erbamea all'indirizzo www.erbamea.com

A.D. Angelo Sganzerla